FOLOSIREA CAFELEI PENTRU VINDECARE

READER'S DIGEST

CIORAPI UZI PENTRU RĂCEALĂ

1001 de REMEDII CASNICE

Tratamente verificate pentru problemele de sănătate obișnuite

LĂMÂIE PENTRU RĂCELI ȘI SUGHIȚ

ULEI DE MĂSLINE PENTRU SCĂDEREA COLESTEROLULUI

USTUROI PENTRU HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ ȘI MULTE ALTELE...

De la medici, asistenți medicali, farmaciști și experți în viața de zi cu zi

READER'S DIGEST

1001 DE REMEDII CASNICE

READER'S DIGEST

1001 DE REMEDII CASNICE

Tratamente verificate pentru problemele de sănătate obișnuite

1,001 HOME REMEDIES
este o carte creată de echipa editorială de la
The Reader's Digest Association, Inc., USA

Traducerea românească a fost făcută după ediția adaptată și publicată de The Reader's Digest Association Limited, London, UK

Copyright © 2005 The Reader's Digest Association Limited, London UK

Colectivul proiectului

Consultanți
Pamela Mason BSc MSc Ph.D MRPharmS
Sheena Meredith MB BS

Editorul proiectului
Rachel Warren Chadd

Designeri
Austin Taylor
Jane McKenna

® Reader's Digest și logoul Pegas sunt mărci înregistrate ale Reader's Digest Association, Inc., Pleasantville, New York, USA

Referirile din această carte la anumite produse sau servicii nu constituie și nici nu implică o susținere sau o recomandare a acestora.

1001 DE REMEDII CASNICE

Traducere
Vlad Vasilescu

Redactare
Bianca Vasilescu

Corectură
Nicoleta Ghement

Indice
Nicoleta Ghement

Pregătire pentru tipar
Nitsch-Petioky Loránd

Redactor șef
Adriana Irimia

Director general
Adrian Bogdan Vasile

Producție
Ciprian Neamțu

Tipar
Arvato – Printer Portuguesa, Portugalia

Copyright © 2008 Editura Reader's Digest, București, pentru versiunea română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

1001 de remedii casnice – București: Reader's Digest, 2008
Index
ISBN 978-973-1762-38-8

745

CONSULTANȚĂ MEDICALĂ

Carolyn Dean, M.D., N.D. Consultant, Integrative Medicine, City Island, New York

Mitchell A. Fleisher, M.D. Clinical Instructor, University of Virginia Health Sciences Center and the Medical College of Virginia; Family Physician, Private Practice, Nellysford, Virginia

Larrian Gillespie, M.D. Retired Assistant Clinical Professor of Urology and Urogynecology, Beverly Hills, California

Chris Kammer, D.D.S. Center for Cosmetic Dentistry, Madison, Wisconsin

Chris Meletis, N.D. Chief Medical Officer and Director of Education Affairs, Pearl Clinic Professor of Natural Pharmacology, National College of Naturopathic Medicine, Portland, Oregon

Lylas G. Mogk, M.D. Henry Ford Visual Rehabilitation & Research Center, Grosse Pointe and Livonia, Michigan

Zorba Paster, M.D. Professor of Family Medicine, Dean Medical Center, University of Wisconsin-Madison

Ricki Pollycove, M.D., M.H.S. Clinical Faculty, University of California School of Medicine; Private Practice of Gynecology, San Francisco, California

David B. Posner, M.D. Chief of Gastroenterology, Mercy Medical Center, Baltimore, Maryland; Assistant Professor of Medicine, University of Maryland School of Medicine

Adrienne Rencic, M.D., Ph.D. Attending Dermatologist, Mercy Medical Center, Baltimore, Maryland; Clinical Instructor, University of Maryland Medical System

Kevin R. Stone, M.D. Orthopedic Surgeon and Founder and Chairman of The Stone Foundation for Sports Medicine and Arthritis Research and the Stone Clinic, San Francisco, California

Cathryn Tobin, M.D. Pediatrician, Private Practice, Markham, Ontario

IMPORTANT

Chiar dacă cei care au creat această carte au făcut toate eforturile posibile pentru a oferi informații cât mai exacte și mai actuale cu putință, cunoștințele medicale și farmacologice sunt în continuă schimbare. Cititorilor li se recomandă să ceara sfatul medicilor specialiști pentru cazurile individuale.

CUPRINS

Cuvânt înainte 8
Despre această carte 10
Folosirea remediilor casnice 12

PARTEA I – REMEDII DE ZI CU ZI

Acnee 30
Alergii 32
Angină pectorală 38
Anxietate 40
Arsuri solare 43
Arsuri și opăriri 45
Artrită 49
Astm bronșic 56
Așchii 59
Bătături și hipercheratoză 61
Bășici 64
Boala inflamatorie a colonului 67
Bronșită 70
Bursită și tendinită 73
Buze crăpate 79
Calculi renali 81
Cefalee 84
Colici ale sugarului 88
Conjunctivită 91
Constipație 94
Crampe musculare 98
Depresie 101
Diaree 105
Durere de dinți 109
Durere de picioare 112
Durere de spate 114
Durere de umăr și de gât 120
Durere în gât 123
Echimoze 128
Eczeme 131
Enurezis 134
Epistaxis 136
Eritem de scutec 138
Erupția dinților 141
Erupție produsă de căldură 143
Febră 145
Furuncul 147
Greață 150
Grețuri matinale 154
Gură uscată 158
Gută 160
Halenă 163
Hemoroizi 168
Herpes simplu 171
Hipercolesterolemie 174
Hipertensiune arterială 178
Impotență 182
Incontinență urinară 186
Indigestie alimentară 189
Infecții micotice 192
Infecții urinare 196
Insomnie 199
Întinderi musculare și dureri ale mușchilor gambei 203

PARTEA A II-A – TOP 20 AL REMEDIILOR CASNICE

Acizi grași omega-3 390
Aloe vera 393
Arnică 396
Bicarbonat de sodiu 398
Ceai 400
Ghimbir 403
Hamamelis 406
Iaurt 408
Lămâie 411
Levănțică 413
Mentă 415
Merișor 417
Miere 419
Mușețel 422
Muștar 424
Oțet 426
Primulă 429
Săruri Epsom 431
Usturoi 433
Vaselină 436

Laringită 206
Mahmureală 208
Mătreață 210
Menopauză 212
Meteorism și flatulență 215
Miros neplăcut al corpului 219
Miros neplăcut al picioarelor 221
Mușcături și înțepături 224
Negi și veruci 228
Oboseală 231
Ochi iritați 234
Ochi obosiți 236
Orjelet 239
Palpitații 241
Păduchi 244
Păr gras 246
Păr uscat 248
Pete de vârstă 251
Piciorul atletului 253
Piele grasă 256
Piele uscată 259
Pirozis 264
Plăgi tăiate și escoriații 267
Probleme ale bărbieritului 269
Probleme ale gingiilor 273
Probleme ale maxilarelor 275
Probleme ale prostatei 280
Probleme ale unghiilor 283
Probleme ale urechilor 285
Probleme de memorie 289
Probleme medicale în timpul sarcinii 293
Probleme menstruale 296
Prurit 299
Psoriazis 304
Răceli și gripă 307
Rău de mișcare 313
Retenție de apă 316
Riduri 319
Rozacee 321
Senzație de tensiune în sâni 323
Sforăit 326
Sindrom de colon iritabil 329
Sindrom de tunel carpian 332
Sindrom premenstrual 336
Sindromul picioarelor neliniștite 338
Sinuzită 340
Soluții pentru alăptare 344
Sterilitate 348
Stres 352
Sughiț 354
Toxiinfecții alimentare 357
Tulburare afectivă sezonieră 360
Tuse 362
Ulcerații bucale 366
Ulcer peptic 369
Unghii încarnate 373
Urticarie 375
Varicelă 378
Vene varicoase 382
Zona zoster 386

SUBIECTE SPECIALE

Vindecați-vă casa 36
Ora ceaiului 126
Aplicând presiune 152
Gargara multilaterală 166
Remedii din mare 262
Băi terapeutice 302
Supe vindecătoare din lumea întreagă 380

Precauții și efecte secundare 438
Indice 442

Cuvânt înainte

PAMELA MASON

Când eram copil, mama obișnuia să mă ia cu ea în vizită la o bătrână care în fiecare primăvară prepara un tonic din flori de soc. Dacă unul dintre noi suferea de răceală sau guturai, imediat apărea o sticlă verde din care ea turna amestecul-minune. De asemenea, îmi aduc aminte de ceaiul de urzici, pe care aceeași bătrână îl consuma pentru a-și ameliora durerile reumatice. Jucându-mă în pădurea din apropierea casei, mi se întâmpla mereu să mă urzic și nu puteam înțelege cum poate cineva să-și vindece durerile consumând un remediu obținut din această plantă.

Dar atunci când am devenit farmacistă și am învățat despre vitamine și plante, am început să văd valoarea potențială a plantelor care cresc în mod obișnuit pe lângă casă. Învățând mai multe despre substanțele pe care le conțineau, mi-am dat seama că unele remedii nu erau doar „leacuri băbești", ci chiar aveau un mare potențial vindecător.

Mătușa mea, care era asistentă medicală, a fost întotdeauna un puternic susținător al responsabilității fiecăruia în legătură cu propria sănătate și al prevenirii, pe cât posibil, a bolilor. Dacă îmi intra o așchie în deget, ea era mereu pregătită cu o compresă caldă, care nu dădea niciodată greș. Trata tusea și răcelile cu inhalații fierbinți cu mentol și eucalipt, și nu îmi aduc aminte să fi luat vreodată antibiotice până la vârsta adolescenței.

Astăzi, conceptului de autoîngrijire și prevenire i se acordă din ce în ce mai multă importanță. Remediile casnice costă mai puțin și vă pot face să vă simțiți mai bine. Deseori, acestea pot vindeca o afecțiune în fazele incipiente și, astfel, vă pot scuti de o vizită la doctor. Folosirea lor va ușura și munca Serviciului Național de Sănătate, care este din ce în ce mai solicitat an de an.

În copilăria și adolescența mea, în anii 1950, Serviciul Național de Sănătate era de asemenea la început. Părinții mei – ambii opticieni – obișnuiau să vorbească deseori de anul 1947, anul în care a luat ființă acest serviciu, și cât de ocupați erau amândoi testând vederea pacienților, pentru prima dată fără plată.

La sfârșitul anilor 1950, gama de medicamente puternice a început să se extindă. După primele antibiotice care apăruseră înaintea și în timpul celui de al Doilea Război Mondial, au început să fie dezvoltate și comercializate un număr din ce în ce mai mare de tranchilizante, antidepresive, calmante, hormoni etc. Unele dintre acestea, în special medicamentele

pentru afecțiunile cardiace, astm bronșic și cancer, nu au avut ca rezultat doar prelungirea speranței de viață, ci au îmbunătățit și calitatea vieții. Altele, ca talidomida, au creat probleme serioase și au provocat îngrijorări serioase în legătură cu efectele adverse pe care le pot avea medicamentele puternice.

Sunt farmacistă și, absolvind în anii 1970, am început să lucrez într-un moment în care medicamentele prescrise erau în ascensiune. Valoarea remediilor casnice – inclusiv preparatele homeopate și din plante – fusese de mult uitată din cauza credinței atât de puternice în noile medicamente. Nu vreau să pun în discuție valoarea medicamentelor eliberate cu rețetă – mulți dintre noi nu am mai fi în viață dacă nu ar fi fost ele – dar tindem să ignorăm sau să nu luăm în calcul remediile simple pe care le-am putea avea prin casă – cuburi de gheață, suc de afine, săruri Epsom, bicarbonat de sodiu, muștar... dar și plantele pe care le creștem în ghivecele de pe balcon sau în grădina din fața casei.

Aici își intră în rol această carte. Medicii sunt mai ocupați și mai puțin disponibili acum. Pe lângă aceasta, ei au nevoie de timpul și spațiul necesare pentru a-i îngriji pe cei care suferă de boli cronice. Problemele minore pot fi deseori tratate fără a mai fi nevoie o vizită la doctor, iar această carte îți oferă ție, cititorule, toate informațiile pentru a putea face acest lucru. Deși ar trebui, bineînțeles, ca întotdeauna să mergi la doctor atunci când ești îngrijorat în legătură cu sănătatea ta, multe probleme pot fi tratate acasă, deseori folosind ingrediente care deja sunt în sertarele bucătăriei. Și nu uita de farmacistul tău: farmaciștii știu foarte multe despre tratarea problemelor minore și te pot ajuta să fii sigur că folosești remediul cel mai potrivit pentru situația ta particulară.

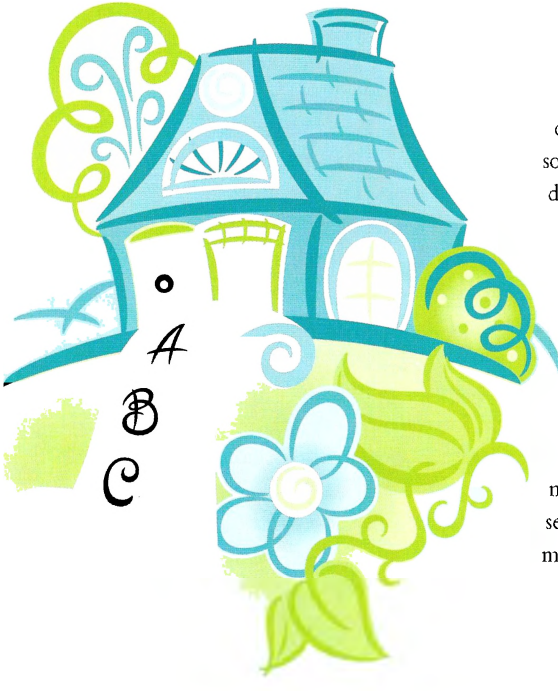
Această carte nu vorbește doar despre plante și vitamine, ci și despre ingrediente simple cum ar fi sucul de lămâie, mierea sau oțetul. De asemenea, include și o selecție a informațiilor legate de abordarea vindecării în diferite culturi și tradiții. Toate aceste sfaturi au fost concepute cu tine, cititorule, în gând. Din acest motiv, toate sunt gândite pentru a fi practice, convenabile și realizabile – pentru propria ta stare de bine, cât și pentru cea a familiei tale.

Pamela Mason

Despre această carte

Sunteți pe cale să descoperiți 1 001 de remedii pe care le puteți folosi oricând aveți nevoie să tratați o problemă de zi cu zi – acnee sau greață, insomnie sau riduri – și multe asemenea afecțiuni.

Dar înainte de a face acest lucru, puteți apela la „Folosirea remediilor casnice", unde veți găsi sfaturi în legătură cu aplicarea autotratamentelor în siguranță și cu eficiență. La pagina 18 găsiți instrucțiuni despre cultivarea a cinci plante medicinale. Iar pentru precauții privind anumite plante și suplimente, apelați la ghidul nostru de patru pagini care începe la pagina 438.



Partea I, „Remedii de zi cu zi", vă oferă soluții pentru peste 100 de afecțiuni, prezentate în ordine alfabetică. Un remediu casnic înseamnă cam orice puteți folosi acasă fără a fi nevoie de o rețetă eliberată de medic. Probabil că deja aveți majoritatea ingredientelor în sertarele din bucătărie: de exemplu, bicarbonat de sodiu (puteți să îl folosiți în loc de pudră de talc pentru a elimina mirosul corporal), boabe de muștar (adăugați-le în baia caldă pentru picioare pentru a ameliora durerea de cap) sau pliculețe de ceai (țineți unul umezit pe o ulcerație bucală pentru a micșora durerea). Unele, cum ar fi unguentul de arnică, sunt comercializate în magazinele de produse naturiste; altele, precum ceaiul de mușețel, pot fi găsite în supermarke-

turi. Unele remedii, cum ar fi suplimentele de ulei de pește folosite pentru angina pectorală, ar trebui să fie utilizate doar sub îndrumarea și supravegherea medicului pentru că pot interacționa cu alte medicamente pe care le-ați putea lua. În astfel de cazuri, vom sublinia acest lucru.

Partea a II-a conține „Top 20 al remediilor casnice" – plante, alimente și alte lucruri care merită să fie ținute la îndemână pentru a fi folosite în multe dintre remediile din această carte. Aflați la ce folosesc oțetul, iaurtul, sărurile Epsom și ghimbirul și descoperiți acizii grași omega-3, „grăsimile bune", care pot fi găsite în pește (și în suplimente) și care nu doar că protejează inima, dar ajută și la tratarea artrozei, crampelor menstruale și chiar a depresiei.

Această carte a reprezentat un proiect extrem de plăcut pentru cei care au lucrat la ea – nu doar pentru a descoperi noi remedii, ci și pentru a le încerca. Sperăm că și dumneavoastră vă veți bucura de ea și veți găsi utile sugestiile sale atât acum, cât și în viitor.

Editorii

Folosirea remediilor casnice

Oamenii au apelat dintotdeauna la lucrurile pe care le găseau în jurul lor pentru a-și putea rezolva problemele de sănătate – fie că a fost vorba de nămoluri și săruri tămăduitoare, plante sau ingrediente alimentare. În funcție de forma rădăcinilor sau a frunzelor lor, se credea că unele plante au puteri magice. Până la urmă, prin observație științifică, s-a reușit identificarea componentelor active. Acest lucru a fost de maximă importanță deoarece unele substanțe care sunt perfect sigure pentru uz extern sunt letale dacă sunt consumate. Acest lucru este valabil astăzi. Nu uitați că plantele și remediile casnice, asemenea medicamentelor, pot conține compuși foarte puternici și dacă ceva este „natural" asta nu înseamnă că este și „sigur".

Aproape fiecare familie are câteva remedii transmise din generație în generație, originile acestora pierzându-se în negura timpului. Cine a fost prima bunică ce a dat nepotului bolnav ceai de mentă? De ce a luat ciobanul frunze de măcriș și le-a frecat pe locul înțepăturii de viespe pentru a-și ameliora durerea? Cine a fost primul bucătar care a descoperit că supa de pui poate fi de ajutor în vindecarea răcelii?

Gândiți-vă cât de frecvent sunt folosite astfel de remedii casnice atât în viața dumneavoastră, cât și în a celorlalți; este chiar păcat că nu le putem mulțumi oamenilor care le-au descoperit. Dar putem să beneficiem de sfaturile pe care le-au transmis peste generații.

Peste 1 000 de remedii

Remediile casnice se obțin în general în casă – și acesta este locul unde rămân și sunt folosite secretele. Dar atunci când deschideți această carte se poate spune că accesați cunoștințele a mii de cămine și descoperiți numeroase remedii care au fost transmise din generație în generație.

Unele dintre ele – de exemplu pentru tratamentul durerii în gât, pentru întreruperea sughițului, pentru ameliorarea durerilor musculare sau a celor cauzate de înțepăturile insectelor – ne-au parvenit prin poștă. Toate aceste remedii casnice au fost incluse în capitolele cărții noastre.

Dar acesta a fost doar începutul. Am descoperit, de asemenea, și tratamentele prin acupunctură folosite de medicii chinezi, metodele de vindecare ale șamanilor, remedii europene vechi de sute de ani,

dar și unele utilizate de coloniștii americani. Ne-au fost oferite remedii de top folosite de specialiștii în plante, homeopați, medici și maseuri naturopați, specialiști în medicina cardiovasculară și medici generaliști. Cercetările noastre ne-au purtat prin istorie, din vremea lui Hippocrate până la câmpurile de bătălie ale Primului Război Mondial – și grădinile și parcelele herbaliștilor secolului al XXI-lea.

Alegerea celor mai bune remedii

Deși „plasa a fost întinsă departe", alegerea finală a celor mai bune remedii a fost un proces foarte selectiv. Multe dintre remediile tradiționale nu au fost incluse în carte pentru că erau pur și simplu ciudate sau revoltătoare. Punga asafoetida, în trecut un remediu foarte prețuit în vindecarea răcelii, miroase atât de urât, încât cei care au folosit-o și-o amintesc cu oroare. Alte remedii vechi sunt atât de ciudate sau complexe, încât merită să le menționăm doar de dragul curiozității. De exemplu, un remediu pentru negi din munții Apalași consta în frecarea negului cu un cartof, punerea cartofului într-un sac lăsarea sacului la intersecția unor drumuri.

Fiecare remediu din această carte a fost evaluat de comisia noastră pentru a ne asigura că nu sunt periculoase atunci când sunt utilizate conform recomandărilor.

Bineînțeles că un remediu care nu face niciun rău s-ar putea să facă bine, în special atunci când este administrat de cineva care are o atingere blândă, vindecătoare și căruia îi pasă de pacient. Dar odată ce am eliminat remediile cele mai stranii, mai puțin credibile, mai complicate sau potențial periculoase, am rămas cu cele pe care le veți găsi în această carte – 1 001 dintre ele – care au fost folosite pentru a vindeca milioane de oameni. Fiecare a fost apoi evaluat de comisia noastră – care a inclus medici, specialiști și vindecători naturopați – pentru a ne asigura că nu sunt periculoase atunci când sunt utilizate conform recomandărilor.

Toate la îndemână

Pe măsură ce veți citi despre remediile din această carte – și le veți folosi – veți începe probabil să vă reamintiți metodele utilizate cu succes în familia dvs. Dar pentru că ne-am obișnuit să facem teste de sânge, radiografii și să luăm medicamente eliberate cu rețetă, tindem să uităm sau să neglijăm incredibila moștenire de remedii casnice. Testate de-a lungul timpului, acestea sunt la fel de folositoare astăzi așa cum au fost și până acum. Bineînțeles că trucurile pe care le-ați învățat de la părinții și bunicii dumneavoastră, cum ar fi presărarea de bicarbonat pe înțepătura de albină, pliculețe de ceai umede pe ochii obosiți sau

folosirea unei frunze de varză fiartă pentru a vindeca un furuncul, nu pot înlocui tratamentele high-tech. Dar vă puteți baza pe ele pentru a vă îmbunătăți starea rapid – și, în multe cazuri, pentru a împiedica agravarea unor probleme minore.

Simțiți o mare satisfacție atunci când vedeți cum o arsură se vindecă aproape ca prin minune dacă aplicați gel de aloe vera, sau cum anxietatea dispare aproape instantaneu atunci când mirosiți levănțică. Dar nu nostalgia este motivul pentru care doctorii continuă să pledeze pentru remediile casnice. Ei le recomandă pentru că acestea chiar funcționează.

Simțiți o mare satisfacție atunci când vedeți cum o arsură se vindecă aproape ca prin minune dacă urmați sfatul bunicii dumneavoastră și aplicați pe ea puțin gel cu aloe vera.

Știați că cel puțin 25% din produsele din sertarul dumneavoastră cu medicamente conțin ingrediente active care sunt similare sau identice cu cele conținute de plante? Substanța activă din aspirină – unul dintre medicamentele cele mai răspândite în lume – a fost prima oară extrasă din scoarța de salcie albă. Efedrina, un decongestionant, are la baza substanțe din planta efedra. Digitalisul, o substanță folosită pentru bolile de inimă, este extras din planta numită degețelul roșu. Paclitaxelul, un medicament pentru cancer, provine din tisa de Pacific. De fapt, marile companii de medicamente trimit frecvent echipe de cercetători în locații retrase pentru a căuta substanțe chimice cu potențial medical.

Descoperind ce funcționează

În practica medicală curentă, metodele tradiționale de vindecare sunt câteodată neglijate, dar, în general, nu au fost uitate. Fizioterapeuții folosesc unele tratamente cu căldură și frig, care erau populare la triburile nativilor americani – tratamente care deseori funcționează mai bine decât medicamentele, și nici nu au efectele secundare ale acestora. O tăietură de cuțit s-ar putea să se vindece mai repede dacă folosiți un unguent antiseptic. Dar aplicarea de miere pe rană are același efect și s-ar putea chiar ca aceasta să se vindece și mai rapid. (Ca în cazul oricărei plăgi tăiate, spălați foarte bine zona înainte de orice tratament).

Molly Hopkins, un designer peisagist în vârstă de 60 de ani, a descoperit singură că tratamentele tradiționale funcționează mai rapid decât cele convenționale. „De fiecare dată când aveam o răceală, îmi erau afectate și sinusurile, fiind nevoită să iau antibiotice", ne povestește ea. Un prieten, medic de familie, a sfătuit-o să ia echinacea la

primele semne de răceală. „De atunci, nu am mai suferit de nicio răceală serioasă – și nici de infecții ale sinusurilor."

Cei mai mulți dintre noi folosim tratamentele tradiționale atunci când este vorba de dureri sau afecțiuni minore, dar doctorii din instituțiile de cercetare de top încep să își dea seama că acestea pot fi de folos și în cazul problemelor mai serioase, așa cum este cazul, de exemplu, al diabetului zaharat. Sute de mii de britanici trebuie să facă zilnic injecții cu insulină sau să ia medicamente orale pentru a-și stabiliza glicemia. Dar persoanele care consumă zilnic un cățel de usturoi s-ar putea să reușească să își regleze glicemia în mod natural și, astfel, și dozele de medicamente. Depresia este o altă afecțiune care necesită frecvent medicație, dar studiile au arătat că sunătoarea poate fi la fel de eficientă ca și medicamentele antidepresive în cazurile minore și moderate.

Multe dintre cele mai populare remedii casnice, cum ar fi iaurtul în cazul infecțiilor fungice sau ceaiul de mușețel pentru insomnii, sunt folosite de multe generații. Dar în permanență sunt descoperite altele noi pe care le veți transmite, probabil, nepoților dumneavoastră.

- Crema cu arnică ajută la vindecarea mai rapidă și cu mai puțină durere a echimozelor (vânătăi) datorită substanțelor cu efect analgezic și antiinflamator pe care le conține.
- Amestecul de miere și iaurt decolorează petele maronii ce apar în mod curent pe dosul mâinilor pe măsură ce îmbătrânim.
- Cercetătorii dintr-un spital pentru copii din SUA au descoperit recent că banda adezivă, obiectul bun la toate din casa noastră, poate face negii să dispară în doar câteva zile.

Abordare de bun-simț

În timp ce această carte conține numeroase metode de menținere a confortului și de vindecare, nu există nimic mai indicat decât bunul-simț atunci când doriți să le folosiți. Trebuie să vă analizați cu atenție simptomele, deoarece acestea ar putea indica existența unor probleme mai serioase. Clara Boxer a făcut genul de greșeală care îi îngrijorează pe medici. Ea are peste 50 de ani, este contabilă și avea ocazional amețeli, de obicei dimineața atunci când se ridica din pat. A citit pe Internet că ghimbirul este un bun remediu pentru amețeli. A cumpărat suplimente cu ghimbir de la magazinul cu produse naturiste și le-a luat timp de câteva săptămâni. Apoi, într-o dimineață, s-a ridicat brusc când era la baie, a leșinat și și-a fracturat încheietura. La urgențe, medicul care a tratat-o a determinat cauza acestui accident.

Ghimbirul este de fapt un remediu pentru vertij, un tip de amețeală asociat cu probleme ale urechii interne. Dar Clara nu suferea de vertij. Ea avea hipotensiune ortostatică, o scădere bruscă de tensiune provocată uneori de doze ridicate de antihipertensive. Medicul de familie i-a redus doza și amețelile au dispărut. Chiar dacă marea majoritate a remediilor casnice sunt sigure, oamenii le iau câteodată din motive greșite. Sau se autodiagnostichează atunci când, de fapt, au nevoie de un medic. Unele afecțiuni sunt ușor de recunoscut și tratat acasă. Nu aveți nevoie de prea multe teste atunci când vă sângerează gingiile timp de câteva zile sau când aveți diaree. Dar nu este întotdeauna ușor să vă dați seama când este vorba de o afecțiune minoră și când nu.

Chiar dacă marea majoritate a remediilor casnice sunt sigure, oamenii le iau câteodată din motive greșite.

Din acest motiv, este bine să discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a lua orice plantă medicinală sau supliment, sau să îi spuneți acestuia ce luați deja înainte ca el să vă prescrie alte medicamente. Suplimentele pot modifica atât efectele medicamentelor eliberate fără rețetă, cât și pe ale celor prescrise de medic. De exemplu, persoanele care iau vitamina E împreună cu medicamente care fluidifică sângele (anticoagulante) pot avea un risc sporit de hemoragii interne.

Chiar dacă un ceai sau o capsulă din plante medicinale pare complet inofensivă – urzici pentru artroză sau păpădie pentru hipotensiune arterială – dacă o luați în mod regulat pentru a trata o problemă, ar fi bine să vă anunțați și medicul. Unele plante nu sunt chiar atât de eficiente pe cât se spune și ar fi o greșeală să nu tratați eficient o problemă potențial serioasă. Chiar dacă un supliment este sigur și face exact ceea ce susțin producătorii, nu vă va ajuta cu nimic dacă îl luați pentru o afecțiune pe care de fapt nu o aveți.

Câteva precauții

Remediile tradiționale au fost folosite zi de zi timp de mii de ani, deci probabil că funcționează pentru că altfel oamenii nu le-ar mai folosi. Dar există întotdeauna probabilitatea apariției efectelor secundare, interacțiunilor cu alte medicamente sau, pur și simplu, a administrării greșite. Remediile casnice din această carte sunt susținute cu dovezi anecdotice ale eficienței lor – și în multe cazuri de studii științifice – și au fost examinate cu atenție de comisia noastră de specialiști. Luați în seamă notificarea „Atenție!" care apare după anumite remedii și faptul că există anumite momente când trebuie să fiți în mod special precaut, cum ar fi:

• **Atunci când sunteți însărcinată.** Nu trebuie să consumați nicio plantă sau să luați vreun supliment sau medicament eliberat fără rețetă înainte de a discuta cu moașa sau cu medicul. Multe dintre acestea pot afecta starea de sănătate a copilului, în special dacă sunt luate în doze mari.

• **Vi se administrează medicamente cu rețetă.** Discutați cu medicul dumneavoastră în legătură cu posibilele interacțiuni dintre medicația prescrisă și orice plante, suplimente sau medicamente fără rețetă recomandate în această carte. Avertismentele de la paginile 438-441 vă oferă câteva idei generale în legătură cu astfel de interacțiuni și câteva precauții suplimentare. Dar ar trebui, de asemenea, să vă anunțați medicul în legătură cu orice suplimente sau medicamente pe care le luați în același timp – în special dacă aveți o afecțiune cronică, de exemplu diabetul zaharat sau probleme cardiace.

• **Dacă știți că sunteți alergic la alimente sau medicamente.** Persoanele alergice ar trebui să fie foarte precaute; asigurați-vă întotdeauna că substanța la care sunteți alergic nu se află printre ingredientele remediului pe care îl încercați. De exemplu, uleiul de arahide, care se găsește în componența unor laxative și creme pentru hidratarea pielii, este un ulei purificat și potențial periculos pentru orice persoană alergică la alune. Trebuie să fiți atent și la „reactivitatea încrucișată" între alimente, plante și ierburi. Cu alte cuvinte, dacă sunteți alergic la creveți, există o mare probabilitate să reacționați și la crab și homar. Iar persoanele sensibile la rujină (*Senecio jacobaea*) deseori reacționează și atunci când consumă pepene galben, în timp ce cele care au alergie la polenul de mesteacăn s-ar putea să reacționeze la coaja de măr.

• **Aveți o problemă serioasă de sănătate.** Trebuie să acordați o atenție specială casetelor „Ar trebui să îmi sun medicul?" de la fiecare capitol. Scopul remediilor casnice este să vă ajute să faceți față problemelor de zi cu zi și să vă îmbunătățiți starea generală de sănătate – nu să mascați existența unor probleme mult mai serioase care necesită tratament medical.

• **Tratați un copil.** Unele plante, suplimente și remedii casnice nu sunt indicate pentru bebeluși sau copii mici. Cu excepția cazurilor în care un remediu este special recomandat pentru copii, consultați un medic de familie pentru sfaturi înainte să tratați copiii și să cumpărați medicamentele fără rețetă speciale pentru copii. (De exemplu, sirop cu paracetamol pentru copii în loc de paracetamolul obișnuit.)

Cultivarea plantelor medicinale

Multe dintre plantele recomandate în această carte sunt și frumoase, dar și ușor de cultivat. Unele au avantajul că sunt delicioase în mâncăruri și salate. Mai presus de toate, dacă le-ați cultivat chiar dumneavoastră, puteți fi sigur de prospețimea și puritatea lor.

Multe ierburi și plante medicinale pot fi obținute din semințe. Cultivarea unora poate fi începută în casă, în ghivece, fiind apoi transplantate în grădină după terminarea perioadei de îngheț. Altora nu le place să fie mutate și trebuie plantate acolo unde veți dori să le creșteți. Plantele lemnoase, precum levănțica și rozmarinul, se obțin cel mai bine din lăstari. Înmuiați lăstarii în hormon de creștere și apoi plantați-i într-un ghiveci cu pământ de flori.

Nu vă trebuie foarte mult spațiu pentru cultivarea plantelor: multe se vor dezvolta bine în ghivece suspendate, jardiniere și altele asemenea. Dacă aveți o grădină, plantele și bulbii pot fi plantați printre flori și arbuști. Dar trebuie să le țineți la distanță de drumurile care sunt aglomerate pentru că altfel vor conține și o cantitate mare de reziduuri de eșapament pe lângă toate ingredientele folositoare. Din aceleași motive, evitați folosirea pesticidelor.

Fie că sunt plantate pe un strat în grădină sau într-un ghiveci, marea lor majoritate au nevoie de o bună drenare – deși menta apreciază un pământ umed. Plantele tind să prefere solurile sărace și nu pe cele bogate. Ca să vă formați o imagine, gândiți-vă la modul cum crește cimbrul pe dealurile mediteraneene.

Aloe vera

Cumpărați câteva plante mici de la un centru de grădinărit și țineți-le în casă pe un pervaz însorit. O bucătărie sau o seră încălzită sunt în regulă – dar nu lăsați plantele să se usuce sau să înghețe. Vor muri dacă temperatura ambiantă scade sub 5°C.

Mod de folosire *Tăiați una dintre frunzele mai tinere și stoarceți gelul pe tăieturile sau arsurile minore. Gelul se usucă și formează un bandaj invizibil care ține bacteriile în exterior și umezeala în interior.*

Mușețelul

Mușețelul nemțesc, cel mai răspândit soi, este o plantă anuală. Plantați semințele acolo unde planta va putea înflori, după ce pericolul înghețului a trecut. Împrăștiați semințele, acoperiți-le cu pământ și feriți-le de frig. Mușețelul preferă un sol bine irigat, parțial umbrit.

Mod de folosire *Culegeți florile complet înflorite și întindeți-le pe o pânză într-un loc cald și uscat sau atârnați-le deasupra unui săculeț de hârtie pentru ca petalele care cad să nu se împrăștie. Ceaiul de mușețel calmează durerile de stomac și ajută la reducerea anxietății.*

Chimionul și chimenul

Aceste două plante produc foarte multe semințe cu o aromă distinctă de anason. Au un gust incredibil în preparatele picante sau parfumate, și fac minuni pentru digestie. Ambele pot fi crescute afară într-un loc însorit odată ce a trecut pericolul înghețului.

Mod de folosire *Strângeți semințele la sfârșitul verii. Le puteți pisa într-un mojar sau le puteți folosi întregi. Puneți o linguriță din oricare dintre ele, sau din amândouă o dată, într-o cană cu apă fiartă, lăsați-le la înmuiat timp de 10 minute, strecurați și beți înainte de masă.*

Usturoiul

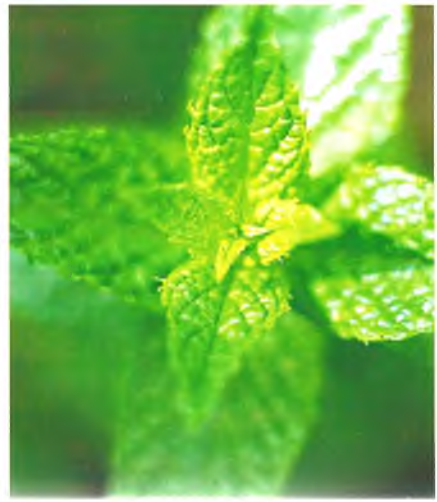
Acesta vă aduce cea mai mare satisfacție atunci când îl cultivați. Înainte de Crăciun, desfaceți o căpățână sănătoasă în căței și plantați-i în rânduri distanțate la 15-20 cm și la 5 cm adâncime, și puteți să uitați de ele. Fiecare cățel se va dezvolta într-un bulb și vor fi gata de recoltat în luna iulie sau august. Păstrați și părțile verzi (pentru a le putea împleti) și atârnați-l într-un loc cald și aerisit pentru a se usca.

Mod de utilizare *Curățați căteii și adăugați-i în mâncăruri sau consumați-i întregi. Unul sau doi căței de usturoi consumați pe zi în sezonul răcelilor vă vor îmbunătăți imunitatea.*

Menta

Această plantă aromatică apreciază solul umed și bogat, într-un loc însorit sau ușor umbrit. Crește cu ușurință din semințe sau lăstari și se întinde repede. Pentru a o menține sub control, creșteți-o într-un ghiveci fără fund, înfundat în pământul din grădină. Sau puneți-o într-un vas, dar asigurați-vă că solul este bine umezit în permanență.

Mod de utilizare *Folosiți frunzele, proaspete sau uscate, în infuziile digestive sau apa de gură. Adăugați frunzele în inhalații pentru tratarea răcelii sau gripei.*



Vindecarea cu ajutorul plantelor

Atunci când a suferit o hernie de disc la începutul anilor 1990, James Duke a urmat tot ce i-a fost recomandat de medicul său: repaus, ultrasunete și doze mari de medicamente antiinflamatorii. Dar nu a încheiat cu acestea. A luat lemn dulce pentru a-și calma stomacul, silimarină pentru a-și proteja ficatul de acțiunea asipirinei și echinacea înainte de intervenția chirurgicală împotriva infecțiilor.

James Duke este un expert în botanică specializat pe plante medicinale și autorul cărții *The Green Pharmacy* (*Farmacia verde*). El este doar unul dintre milioanele de oameni care apreciază puterile vindecătoare ale plantelor. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, aproximativ 80% din populația globului se bazează pe plante ca principală sursă de îngrijire medicală. Plantelele sunt mai ieftine decât medicamentele, iar în multe cazuri sunt la fel de eficiente și de multe ori mult mai sigure.

Aproximativ 80% din populația globului se bazează pe plante ca principală sursă de îngrijire medicală.

Atunci când ești obișnuit să deschizi o cutie de medicamente și să iei o capsulă, ideea de a folosi frunze uscate poate fi un pic intimidantă. Dar nu ar trebui să fie așa. Aproape toate plantele pot fi găsite și sub formă de capsule sau în forme lichide, cu instrucțiuni de dozare trecute pe ambalaj. De asemenea, puteți să cumpărați și părți din plante – frunze, semințe, tulpină sau oricare altă parte a plantei care conține ingredientul activ – din multe magazine de produse naturiste și să preparați din ele ceaiuri apetisante, aromate și sănătoase.

Puteți să vă cultivați singuri cu ușurință plantele în grădină, ghivece sau în jardiniere. Cea mai obișnuită metodă de recoltare este ruperea tulpinii, clătirea cu apă și apoi atârnarea și uscarea. Atunci când frunzele sunt fragile, dar nu atât de uscate încât să se sfărâme, culegeți-le și puneți-le într-un recipient, ferite de lumină. Conservarea în borcane până la nivelul capacului ține oxigenul la distanță și le păstrează prospețimea. În cazul în care cultivați plante pentru proprietățile medicinale ale florilor, culegeți-le imediat după înflorire.

Marea majoritate a ceaiurilor din plante se prepară prin adăugarea unei lingurițe de plantă uscată sau a unei linguri de plantă proaspătă la o cană cu apă clocotită. Lăsați să se infuzeze timp de 10 minute și, după ce s-a răcit puțin, strecurați și beți. Ceaiurile din scoarță, semințe sau rădăcini au nevoie de puțin mai mult timp. Începeți cu cantități mici de ceaiuri terapeutice de plante – de exemplu una până la trei căni pe zi. Nu folosiți cantități mai mari decât sub supraveghe-

rea unui botanist calificat sau a unui medic specializat în tratamentul cu plante.

Alte suplimente

Termenul de „supliment" însemna în trecut vitamine și minerale pe care oamenii obișnuiau să le ia pentru a-și completa dietele. Astăzi, rafturile farmaciilor sunt pline de aminoacizi, hormoni naturali și antioxidanți, pentru a menționa doar câteva produse.

Mult timp, medicii au respins afirmațiile fabricanților de suplimente (câteodată acestea fiind chiar extravagante). Fără nicio îndoială că există pe piață unele produse dubioase care fac niște promisiuni scandaloase, acestea variind de la slăbirea instantanee la creșterea peste noapte a virilității. Pe de altă parte, chiar și cel mai de modă veche doctor a realizat că unele suplimente și-au câștigat locul lângă medicamentele convenționale.

Glucozamina este un exemplu bun. Inițial a fost respinsă de medici, dar studiile realizate în ultimii 15 ani au arătat că ajută într-adevăr organismul să repare cartilajele afectate. Specialiștii ortopezi și reumatologi o recomandă acum frecvent persoanelor care au probleme articulare.

Licopenul este un alt supliment care a captat atenția științifică. Acesta este un antioxidant ce poate fi întâlnit în roșii și este vândut sub formă de supliment, putând ajuta la scăderea riscului de apariție a cancerului de prostată. Coenzima Q_{10}, o substanță chimică produsă în mod normal de organism, îmbunătățește capacitatea de pompare a inimii la persoanele cu insuficiență cardiacă congestivă. Capsulele cu ulei de pește pot ajuta atât la scăderea nivelului colesterolului, cât și al substanțelor inflamatorii care sporesc riscul infarctului de miocard. Iar lista nu se oprește aici.

Chiar și cel mai de modă veche doctor a realizat că unele suplimente și-au câștigat locul lângă medicamentele convenționale.

Cumpărarea suplimentelor

Nu trebuie să petreceți prea mult timp online pentru a vă da seama că multe dintre afirmațiile producătorilor de suplimente sunt cel puțin exagerate. Există destul de multă confuzie atunci când vine vorba de legile și regulile care reglementează suplimentele – chiar și unii producători și terapeuți nutriționiști sunt nelămuriți în această privință. Parțial, problema provine din faptul că suplimentele sunt incluse fie în legislația legată de alimente, fie în cea a medicamentelor, nici-

una nefiind potrivită. Marea majoritate a suplimentelor sunt considerate alimente, așa că nu trebuie să parcurgă testele riguroase și examinările minuțioase prin care trec medicamentele, iar producătorilor nu le este permis să promită pe ambalaje beneficii specifice asupra sănătății. Le este, însă, permis să descrie beneficii potențiale – cum ar fi „promovează un nivel sănătos al colesterolului" sau „ajută digestia". În Marea Britanie, beneficiile medicale nu pot fi susținute decât pe produse care au licență specială din partea Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA). Suplimentele vitaminice licențiate au un număr de licență pe ambalaj.

Chiar dacă o plantă sau un supliment a fost dovedit și catalogat ca fiind fără riscuri, nu există nicio garanție că produsul pe care îl cumpărați conține ingredientele active în cantitățile potrivite. Iată câteva sfaturi pentru a cumpăra și folosi produse de calitate.

Cumpărați suplimente de la firme cu renume. Atunci când laboratoare independente analizează diferite produse, se întâmplă să afle că, de fapt, nu există nimic folositor într-un anumit produs. Suplimentele s-ar putea să conțină foarte puțin sau chiar deloc din ingredientele active înscrise pe ambalaj, iar cantitățile acestor ingrediente pot varia foarte mult de la tabletă la tabletă. Producătorii cu renume au o reputație de apărat, așa că vor încerca să se asigure că produsele lor conțin chiar ce este înscris pe ambalaje.

Cumpărați extracte de plante standardizate. De câte ori este posibil, cumpărați suplimente care au înscrise pe ambalaj cuvântul „standardizat". Acesta arată că fiecare tabletă sau capsulă conține cantitățile menționate de substanțe active.

Luați doza corectă. Citiți cu atenție prospectele și ambalajele, și nu depășiți niciodată dozele recomandate. Același lucru este valabil, bineînțeles, și pentru medicamentele cumpărate fără rețetă.

Aromaterapia: arome care vindecă

Atunci când vă plimbați printr-o grădină, este greu să rezistați tentației de a culege câteva frunze, a le sfărâma între degete și a vă bucura de mirosul lor. Este știut acum că aceste mirosuri nu sunt doar plăcute, ci, deseori, chiar au un efect terapeutic. Incluse în uleiurile esențiale, aromele ajung direct la centrii nervoși din creier unde produc o gamă variată de răspunsuri. Uleiurile esențiale pot fi de ajutor pentru ameliorarea anxietății și depresiei, pot să ne calmeze reacțiile la stres și să ne sporească energia. Cercetările arată că mirosurile anumitor plante – cum ar fi levănțica, bergamota (*Citrus bergamia*), măghiranul

sau santalul – chiar modifică undele cerebrale, inducând relaxarea și somnul.

Astăzi putem să obținem aceste beneficii din preparate comerciale care conțin uleiuri esențiale extrem de concentrate. O plantă poate conține chiar și doar 1% ulei parfumat, dar atunci când este extras și distilat, mirosul este intens.

Puteți să vă bucurați de beneficiile terapeutice ale uleiurilor esențiale în mai multe moduri – inhalând mirosul, făcând baie cu apă care conține ulei sau masându-l pe piele. Pentru a inhala aroma, puneți o picătură sau două de ulei esențial pe o batistă, sau câteva picături pe un aromatizator, vaporizator sau pulverizator.

Un ulei folosit pentru baie sau masaj ar trebui diluat într-un ulei „purtător". Pentru a prepara un ulei de masaj, amestecați 8-12 picături de ulei esențial în opt linguriițe de ulei de plante presat la rece, ulei de alune, de sâmburi de struguri sau floarea-soarelui. Pentru uleiul de baie, amestecul este de 10-30 de picături de ulei esențial în 20 de linguriițe de ulei „purtător".

Uleiurile esențiale pot fi de ajutor pentru ameliorarea anxietății și depresiei, pot să ne calmeze reacțiile la stres și să ne sporească energia.

Uleiurile esențiale sunt foarte concentrate și nu trebuie administrate intern. Unele persoane au reacții alergice la uleiuri, așa că aveți grijă atunci când utilizați un ulei nou. De asemenea, deoarece uleiurile esențiale pot trece prin piele ajungând în circuitul sanguin, nu ar trebui să fie folosite de femeile gravide. Discutați cu o persoană calificată înainte de aplicarea unui ulei esențial dacă aveți o piele sensibilă, epilepsie, hipertensiune arterială sau dacă ați suferit recent o intervenție chirurgicală.

Pentru a vă asigura că folosiți un ulei de calitate și că îl păstrați în mod corespunzător, discutați cu un specialist în aromaterapie. Multe uleiuri pot fi depozitate ani întregi fără a-și pierde efectul, deși unele uleiuri de citrice – cum ar fi cel de portocale și lămâie – trebuie să fie păstrate la rece. Depozitați uleiurile în sticle de culoare închisă, ermetice, ferite de lumina soarelui și de preferință într-un loc rece.

Ce este homeopatia?

Dacă nu ați mai avut de-a face cu homeopatia până acum, s-ar putea să vă fie un pic frică de sticluțele mici marcate cu „c" și „x" de pe raft-urile magazinelor de produse naturiste. Dar nu există niciun motiv de teamă. Amestecurile homeopate recomandate în această carte sunt extrem de sigure și unele dintre ele sunt considerate agenți de vindecare – chiar dacă este imposibil de explicat cum acționează. Imagi-

nați-vă cum ar fi să luați o singură picătură din orice medicament – să zicem un decongestionant. Diluați acea picătură cu 10 picături de apă. Amestecați bine, luați o singură picătură, și diluați-o cu alte 10 picături de apă. Repetați procesul de câteva ori. Cu ce rămâneți? Conform legilor științei, cu aproape nimic. Dar conform homeopatiei, acest amestec extrem de diluat este unul dintre cele mai puternice remedii pe care le puteți lua.

Puteți vedea de ce homeopatia, o ramură a medicinei care a fost dezvoltată de un medic german acum mai bine de 200 de ani, nu se bucură de susținerea unanimă a medicilor. Cu toate acestea, mulți homeopați sunt doctori convenționali și experiența milioanelor de pacienți – și a unor studii științifice – sugerează că este ceva și cu această abordare.

Iată care sunt ideile de bază. Lucrând cu o listă de peste 2 000 de substanțe, homeopații administrează pacientului o substanță care în doze mari ar reproduce simptomele bolii de care suferă acesta, dar, în doze foarte mici, teoretic, ameliorează simptomele. Multe dintre remediile homeopate sunt obținute din plante și minerale, cum ar fi sunătoarea pentru depresie, tătăneasa pentru răni sau vânătai și silur (*Euphrasia officinalis*) pentru ochii obosiți și dureroși. Dar multe sunt atât de diluate cu apă, încât conțin extrem de puțin sau chiar deloc din substanța activă.

O analiză a 107 studii despre medicamentele homeopatice a arătat că 77% din acestea au avut efecte pozitive.

Mulți specialiști susțin că homeopatia încalcă un principiu de bază al farmaceuticii: cu cât este mai mică doza, cu atât este mai mic efectul. Cu toate acestea, cercetătorii care au realizat studii privind homeopatia au obținut niște rezultate destul de interesante. De exemplu, un studiu realizat pe 478 de pacienți suferinzi de gripă a descoperit că 17% din cei care au fost tratați prin homeopatie s-au vindecat mai repede, în comparație cu doar 10% dintre cei care luau placebo. În anul 1991, prestigiosul *British Medical Journal*, într-o analiză a 107 studii despre medicamentele homeopatice, a arătat că 77% din acestea au avut efecte pozitive.

S-a sugerat că procesul diluării și agitării soluțiilor „potențează" cumva apa care rămâne și îi schimbă proprietățile chimice. Dar nimeni nu știe cu certitudine cum – și dacă – homeopatia acționează cu adevărat. Dar pentru că dozele ingredientelor active sunt atât de mici, nu vă expuneți niciunui pericol dacă o încercați. Puteți să cumpărați remedii homeopatice de la magazinele cu produse naturiste, dar ar trebui înainte să consultați un specialist în homeopatie. Pentru fiecare simptom se folosesc remedii diferite, iar atât remediile, cât și doze-

le se pot schimba în funcție de starea mintală sau emoțională din acel moment.

Dozele din homeopatie pot ptoduce inițial confuzie. În general, veți vedea pe ambalaje literele „x" sau „c". Un remediu 1x a fost diluat o dată, folosind o parte ingredient activ în 10 părți apă. O soluție 2x conține o parte ingredient activ în 100 părți apă, iar o soluție 3x conține o parte ingredient activ în 1 000 părți apă. Soluțiile „c" sunt chiar mai diluate: s-ar putea să nu conțină nici măcar o moleculă din ingredientul activ original.

Homeopatia nu este un substituent pentru îngrijirea medicală convențională. Marea majoritate a homeopaților petrec cel puțin o oră cu un pacient nou. Ei notează întregul istoric medical, revăd simptomele și decid dacă homeopatia este sau nu potrivită pentru bolnav – și dacă acesta are sau nu nevoie de un tratament convențional.

Medicina minte–corp

Pentru multe dintre problemele de sănătate prezentate în această carte s-au sugerat remedii care includ meditația, relaxarea progresivă, yoga sau tai chi. Indiferent de formă, tehnicile de relaxare și meditație și-au dovedit deja puterea. Una dintre cele mai studiate metode este meditația transcendentală, sau MT. Pentru a aprecia beneficiile MT, dr Herbert Benson, cercetător la Harvard, a măsurat răspunsurile fizice ale unor studenți care stăteau liniștiți, cu ochii închiși și repetau un cuvânt sau o frază (denumită mantră). Acest exercițiu de 20 de minute s-a făcut o dată sau de două ori pe zi. Dr Benson a descoperit că acest calm profund indus de MT reducea atât tensiunea arterială, cât și frecvența respiratorie și cardiacă. Multe dintre aceste beneficii antistres ale meditației ajută, de asemenea, la creșterea imunității și combat probleme cum ar fi anxietatea sau depresia.

Există multe tipuri de tehnici de meditație și relaxare care pot fi realizate acasă în orice moment și cu pregătire minimă, așa că sunt potrivite pentru multe dintre problemele de sănătate, de la anxietate și hipertensiune arterială la psoriazis și probleme menstruale.

În cazul în care nu ați încercat niciodată până acum meditația, începeți cu un exercițiu simplu de 20 de minute. Trebuie doar să stați într-o poziție confortabilă, cu spatele și capul drepte, și corpul relaxat. Cu ochii închiși, concentrați-vă în întregime asupra respirației. Inspirați și expirați adânc, simțind cum abdomenul, și nu pieptul, vi se ridică și coboară. Concentrați-vă asupra unui cuvânt sau sunet, cum ar fi „pace" sau „om", și repetați-l încontinuu. Oricând con-

centrarea vă este perturbată, reveniți la cuvânt sau la sunet și la respirație. După aproximativ 20 de minute opriți-vă, deschideți ochii și întindeți-vă. Atunci când vă ridicați și începeți să vă mișcați, luați-o încet.

Dacă aveți probleme când meditați, s-ar putea să fie nevoie să urmați unele cursuri cu un instructor avizat în MT, yoga sau tai chi. În general, puteți găsi astfel de cursuri la cluburile de sănătate, centrele comunitare sau centrele pentru educația adulților.

În echipă cu profesioniști

Probabil că se cheltuie anual milioane de euro pe plante și suplimente, dar cu toate acestea nu se renunță la medicina convențională. Cei mai mulți dintre noi dorim ce este mai bun din ambele lumi – tehnicile de ultimă oră ale medicinei moderne *și* tratamentele casnice naturale de care depindeau generațiile anterioare.

Această abordare, cunoscută ca medicină complementară, are sens. De exemplu, dacă suferiți de boli cardiace sau de diabet zaharat, doriți cea mai bună îngrijire disponibilă. Dar sunt destul de multe lucruri pe care le puteți face singuri – nu doar pentru a ameliora simptomele și a vă simți mai bine, dar și pentru a ajuta natura și organismul dumneavoastră să lupte cu boala sau să vă recuperați mai repede.

Nu ezitați să discutați cu doctorul în legătură cu remediile pe care ați dori să le folosiți acasă. S-ar putea chiar să descoperiți că medicul dumneavoastră de familie are remediile sale favorite, cum ar fi masajul în cazul durerilor de cap sau ameliorarea unei iritații prin îmbăierea în terci de ovăz. Pentru că, până la urmă, medicina convențională și remediile casnice nu sunt adversari, așa cum se susține uneori. Fiecare are avantajele și dezavantajele sale – și ambele funcționează mai bine atunci când sunt folosite împreună.

Dacă vă place ideea de metode „naturale" de vindecare care nu implică supresia simptomelor și interferența în mecanismele de apărare ale organismului, luați în considerare o vizită la un doctor naturopat. Naturopații au aceeași pregătire riguroasă în tehnicile de diagnostic ca și medicii convețional.

Remediile: un cuvânt de încheiere

În acestă carte veți găsi un număr foarte mare de remedii dintr-o gamă variată de surse, inclusiv remedii tradiționale din folclor. Multe dintre „rețetele" tradiționale de ceaiuri, elixire și tonice au nevoie de măsurători specifice. Bunica s-ar putea să vă fi spus, de exemplu, că

este nevoie de două linguriţe de miere, 24 de căţei de usturoi şi trei mâini de pătrunjel. Dar în multe cazuri, cantităţile exacte nu sunt esenţiale pentru reuşita remediului. Astfel încât este posibil ca unele dintre cantităţile propuse în această carte să difere de cele pe care le-aţi folosit în remedile pe care le cunoşteaţi din propria familie.

Pentru fiecare „reţetă", însă, am inclus ingredientele care se pare că au beneficii directe asupra sănătăţii şi le-am lăsat deoparte pe cele care sunt ineficiente sau pot cauza probleme.

De câte ori a fost posibil, am recomandat ingrediente disponibile la sursele locale, cum ar fi supermarketuri, farmacii sau magazine de produse naturiste. Multe produse sunt acum diponibile şi online.

Bineînţeles, multe dintre remediile din această carte nu au nevoie de vreun ingredient special – doar alimentul, exerciţiul sau atingerea potrivită. Ameliorarea temporară a simptomelor, sau chiar vindecarea, poate fi atât de aproape ca sertarul bucătăriei.

Cei mai mulţi dintre noi dorim ce este mai bun din ambele lumi – tehnicile de ultimă oră ale medicinei moderne *şi* tratamentele casnice naturale de care depindeau generaţiile anterioare.

În cazul în care un remediu nu dă rezultate în cazul dumneavoastră, încercaţi altul. Dacă este eficient, împărtăşiţi-l şi altora, astfel încât şi aceştia să beneficieze într-o zi de pe urma lui.

PARTEA I

REMEDII DE ZI CU ZI

Atunci când tușiți ori strănutați, aveți o senzație de arsură sau prurit, sau orice altă suferință este **extrem de reconfortant** să știți că există mii de **remedii eficiente** care vă pot fi de ajutor. Și nu aveți nevoie de rețetă de la medic pentru niciunul dintre ele. Trebuie doar să vă aprovizionați cu câteva **lucruri esențiale** (vezi Top 20 al remediilor casnice, pagina 388), apoi să faceți o razie în **frigider**, să jefuiți **cămara**, să recoltați **grădina** și să furați ce a mai rămas prin **garaj** pentru ce vă mai trebuie.
Unele remedii, cum ar fi presopunctura, sunt literalmente **la vârfurile degetelor** dumneavoastră. Vă doare ceva? Aflați cum puteți să **calmați** cu fulgi de ovăz, să **răsfățați** cu mentă, să **izgoniți** cu bicarbonat de sodiu sau să **îmblânziți** cu pliculețe de ceai. De la halenă la înțepături de insecte, de la păduchi la arsuri solare, de la zona zoster la așchii, aici veți găsi tratamente pentru **peste o sută de probleme**.

Deoarece oamenii de știință pot decodifica genomul uman, vă puteți desigur întreba dacă ei pot găsi o metodă de a eradica acneea. Deoarece nu există o speranță de tratament la orizont, trebuie să vă ocupați singuri de aceste erupții care vă pot afecta înfățișarea și respectul de sine încă din adolescență. Atunci când un coș își arată capul urât, există o mulțime de produse eliberate fără rețetă care pot să ajute. Dar, pe de altă parte, există și o mulțime de remedii naturale simple.

Ce este în neregulă

Pielea dumneavoastră produce prea mult sebum – un lubrifiant uleios natural –, excesul blocând porii acesteia. Există două tipuri de acnee. Cea mai frecventă formă, acneea vulgaris, se localizează pe față, torace, umeri sau spate, cu aspect de puncte negre, albe sau pete roșii. Acneea chistică apare sub forma unor chisturi dureroase sau a unor noduli nedureroși, duri. Fluctuațiile hormonale produse la pubertate, anticoncepționalele, ciclul menstrual, sarcina sau debutul menopauzei cresc frecvent producția de sebum, ceea ce poate determina apariția acneei. Alte cauze declanșatoare sunt unele produse pentru machiaj, expunerea la soare sau stresul. De obicei, acneea este ereditară.

Eliminați petele acum

Prima metodă de atac este reprezentată de o cremă, o loțiune, lichid sau gel, eliberate fără rețetă, care conțin **benzoil peroxid** – Klimicil gel, de exemplu. Acestea acționează prin producerea unei iritații blânde a pielii, ceea ce favorizează exfolierea celulelor tegumentare moarte. Acest lucru ajută la eliberarea porilor blocați. De asemenea, benzoil peroxidul distruge bacteriile care infectează porii blocați.

Acizii alfahidroxilici (AHA), cum este acidul glicolic, ajută la eliminarea stratului extern al pielii format din celule moarte, ceea ce favorizează menținerea unor pori curați și deblocați. Folosiți creme, loțiuni sau geluri care conțin acid glicolic.

La primul semn de apariție a unui coș, luați **un cub de gheață**, înfășurați-l într-o folie de plastic și aplicați-l pe zona afectată, de cel puțin două ori pe zi – la fiecare oră dacă puteți, dar nu mai mult de cinci minute la fiecare aplicare. Temperatura scăzută reduce roșeața și ameliorează inflamația.

Luați **aspirină** sau **ibuprofen**. Aceste analgezice sunt și antiinflamatorii, ajutând la ameliorarea acneei. Luați doza recomandată pentru adulți, de patru ori pe zi. (Nu luați aspirină în mod regulat mai mult de câteva zile fără a consulta medicul, și nu administrați niciodată aspirină unui copil sub 16 ani).

Tratamente alternative pentru acnee

Aplicați o picătură de **ulei din arbore de ceai** de trei ori pe zi pentru a evita infecția și a grăbi vindecarea. Cercetările au demonstrat că uleiul din arbore de ceai 5% este la fel de eficient împotriva acneei ca și o soluție 5% benzoil peroxid.

Pentru acneea care apare înainte de ciclul menstrual, beți una până la două căni de ceai de **Vitex agnus** pe zi. Unele studii au arătat că acesta ajută la echilibrarea hormonilor feminini, dar efectele se văd

după două sau trei luni. Și nu depășiți cantitatea indicată pentru a îmbunătăți rezultatele – s-ar putea să vă înrăutățească starea pielii.

Cu ajutorul unui tampon de vată, aplicați pe coș **oțet** sau **suc de lămâie**. Acizii conținuți de acestea ajută la eliberarea porilor. De asemenea, aplicarea de **pastă de dinți** pe coș se pare că este eficientă – încercați să o faceți înainte de a merge la culcare.

Un remediu popular pentru a vindeca aceste coșuri este utilizarea unui amestec de **condimente** și **miere**. Amestecați o linguriță de nucșoară rasă cu una de miere și aplicați pe coș, lăsați să acționeze timp de 20 de minute, apoi spălați. Nu se cunoaște explicația științifică a modului de acțiune a acestei combinații, dar mierea are proprietăți antiseptice.

Aplicați **aloe vera**. Un studiu a demonstrat că această plantă a vindecat complet în cinci zile 90% din leziunile pielii. Cumpărați un produs care conține aloe vera sau stoarceți gelul dintr-o frunză proaspăt tăiată de aloe și aplicați-l pe piele.

Mențineți-vă pielea curată – dar nu exagerați

Credeți, probabil, că menținându-vă pielea curată preveniți blocarea porilor. Dar curățarea exagerată a acesteia poate cauza acnee prin stimularea glandelor sebacee de a produce mai mult sebum. **Evitați substanțele de curățat granulate** și **nu folosiți prosoape aspre** care pot favoriza pătrunderea bacteriilor, ci tampoanele pentru curățat tenul.

Preparați-vă o soluție de curățat amestecând o linguriță de **săruri Epsom** (sulfat de magneziu) cu trei picături de **iod** în 125 ml apă. Fierbeți, apoi răciți și aplicați pe față cu un tampon de vată.

Pentru bărbați: **curățați-vă aparatul de ras** cu spirt medicinal după fiecare utilizare pentru a distruge bacteriile.

Ar trebui să-mi sun medicul?

V-a apărut un cos acum, dar aceasta nu este o problemă majoră. Dar dacă erupția nu răspunde la tratamentul cu medicamentele eliberate fără prescripție, aplicat timp de trei luni sau pielea se inflamează sever cu apariția de noduli dureroși, plini cu lichid, și are un aspect roșu sau purpuriu, trebuie să mergeți la medic. De asemenea, trebuie să consultați medicul dacă pielea dumneavoastră este tot timpul roșie și inflamată, chiar dacă nu este prezentă erupția acneică; puteți fi la debutul rozaceei (vezi pagina 321), o boală de piele caracterizată printr-o înroșire persistentă a pielii, pustule și vasodilatație.

A stoarce sau a nu stoarce

Dacă trebuie să vă stoarceți coșurile, urmați această metodă aprobată de dermatologi, recomandată pentru cele cu capul alb. Spălați zona, sterilizați vârful unui ac, ținându-l trei secunde într-o flacără sau în spirt medicinal. Apoi crestați blând suprafața coșului. Drenați-l cu ajutorul unui tampon de vată și spălați cu o soluție de apă oxigenată 20%. Nu stoarceți sau nu rupeți coșul niciodată – veți înrăutăți situația. Pentru comedoanele cu cap negru, cumpărați un extractor special, disponibil online sau în unele farmacii. Înainte de a folosi acest dispozitiv, aplicați timp de 10 minute o compresă caldă pentru a înmuia coșul.

Pruritul, strănutul, ochii iritați și roșii, congestia nazală – acestea sunt simptomele rinitei alergice (sau febra fânului) sau ale altor alergii. Dacă doriți, luați medicamente antialergice, dar administrați-le înainte de criza alergică pentru a avea cele mai bune rezultate – sau încercați unul dintre antihistaminicele naturale descrise în continuare. De asemenea, trebuie să evitați polenul, căpușele, părul de animale și alte amenințări microscopice care fac ca sistemul dumneavoastră imunitar să reacționeze exagerat.

Ce este în neregulă

Simptomele alergiei vă arată că sistemul imunitar reacționează exagerat la niste substanțe care în mod normal nu sunt dăunătoare, cum ar fi polenul (care produce rinita alergică), praful, părul, pielea ori saliva animalelor sau mucegaiul. De obicei, sistemul imunitar ignoră acești „declanșatori" și se concentrează pe protecția dumneavoastră împotriva unor pericole reale, cum ar fi virusurile sau bacteriile. Dar, atunci când o persoană are o alergie, sistemul imunitar nu poate deosebi substanțele inofensive de cele cu adevărat periculoase. Substanțele declanșatoare pot fi ingerate (de exemplu, arahide, grâu etc.), absorbite prin piele (plante sau metale grele), inhalate (mucegaiurile sau polenul) sau injectate (precum penicilina). Sensibilitatea la alergeni pare a fi ereditară.

Antihistaminice naturale

Urzica este o plantă care conține o substanță ce acționează ca un antihistaminic natural. În magazinele cu produse naturiste se găsesc capsule din frunze uscate și congelate. Luați 500 mg de trei ori pe zi.

Ginkgo biloba este cunoscută pentru acțiunea sa de îmbunătățire a memoriei, dar poate fi eficientă și în tratamentul alergiilor. Ginkgo biloba conține ginkgolide, substanțe care pot stopa activitatea unor substanțe chimice care declanșează alergii (factorul de activare a trombocitelor – FAP). Luați maximum 240 mg pe zi.

Quercetina, pigmentul care dă culoarea purpurie strugurilor și verde ceaiului verde, inhibă eliberarea de histamină. Luați o capsulă de 500 mg de două ori pe zi. (*Atenție!* Nu luați quercetină dacă urmați un tratament cu urzică deoarece conține și ea această substanță.)

Încercați ceva cu pește

Acizii grași omega-3 ajută la ținerea sub control a răspunsului inflamator în organism, cum ar fi cel declanșat de alergii. Somnul, sardinele, tonul proaspăt și macroul sunt surse excelente de acești acizi. Dacă preferați capsulele cu ulei de pește, luați un supliment care conține 1 000 mg din combinația AEP/ADH (acid eicosapentaenoic/acid docosahexaenoic) pe zi.

Uleiul din semințe de in reprezintă o altă sursă excelentă de acizi grași omega-3. Luați o linguriță de ulei din semințe de in pe zi. Puteți să-l adăugați în dressingul de salată sau într-un pahar cu suc, dar evitați să-l încălziți.

Folosiți aceste remedii simple

Dacă aveți ochii roșii, pruriginoși, umflați, aplicați o **compresă rece** pe ochi, ori de câte ori doriți.

Sprayurile nazale saline sunt utilizate de mult timp pentru a elimina mucozitățile și pentru menținerea umidității căilor nazale. Dar studii recente au arătat că unele sprayuri nazale conțin un conservant care poate leza celulele sinusale; de aceea, este mai bine să vă preparați singur un asemenea remediu: dizolvați 1/2 linguriță de sare în 250 ml apă fierbinte. Umpleți o seringă, aplecați-vă deasupra chiuvetei și introduceți cu blândețe soluția salină în nas.

Protejați-vă singuri împotriva simptomelor rinitei alergice

Stați în casă în timpul **furtunilor** cu trăsnete și fulgere – și încă trei ore după ce s-au terminat. Furtunile sunt precedate de o umiditate crescută care umflă granulele de polen, iar acestea se sparg eliberând amidonul iritant, care declanșează criza de rinită alergică.

Când ieșiți din casă, puneți-vă niște **ochelari de soare** etanși pentru a vă proteja de polen.

Dacă nu vă pasă cum arătați, puneți-vă o **mască facială** atunci când știți că veți fi expus la polen. Unele magazine comercializează măști cu filtru de aer, eficiente și ieftine, destinate persoanelor care lucrează în mediu cu praf.

- De asemenea, puteți să vă protejați singuri cu ajutorul unui „obturator de polen". Aplicați puțină **vaselină** în jurul nărilor și puțin în interior: acest strat lipicios va reține sporii care plutesc în aer înainte ca dumneavoastră să-i inhalați.
- **Țineți ferestrele automobilului închise**, iar dacă aceasta are aer condiționat, alegeți opțiunea „recirculare", astfel încât aerul cu polen să nu pătrundă în interior. Unele automobile sunt prevăzute cu filtru pentru polen – cereți detalii la un garaj sau la dealerul de mașini.
- **Spălați-vă părul** înainte de a merge la culcare împiedicând astfel transferul de praf și polen pe fața de pernă.

Ar trebui să-mi sun medicul?

În cazul în care limba, fața, mâinile sau gâtul unei persoane se umflă rapid, dacă prezintă dificultăți de respirație - cu sau fără sufierături - și se instalează rapid o erupție, sunați urgent la 112. Acestea sunt semnele șocului anafilactic, o reacție alergică potențial fatală – de exemplu la o înțepătură de albină, la arahide sau fructe de mare. În general, simptomele alergice tind să fie doar neplăcute și neconfortabile. Cu toate acestea, dacă remediile prescrise fără rețetă nu sunt eficiente pentru dumneavoastră sau nu mai funcționează ori nu vă dați seama la ce anume sunteți alergic, trebuie să mergeți la medic.

Nu renunțați la grădinărit

Dacă vă place grădinăritul, puteți să vă creați un mediu favorabil pentru dumneavoastră. Cultivați plante polenizate de insecte cum ar fi muștcate, crini și curpen alb. Înlocuiți gazonul cu un pavaj atractiv – deoarece cositul ierbii produce un nor de polen și spori. Nu plantați gard viu nou și nici nu trebuie să-l tăiați dumneavoastră pe cel existent. Stați la distanță de grămada de îngrășământ natural, deoarece produce spori de mucegai.

Se spune că purificatoarele pentru aer filtrează moleculele care declanșează rinita alergică, precum și alte alergii.

... și confirmat

Unele studii au arătat că filtrele moderne de aer – în special HEPA – pot reține alergenii. Este mai puțin limpede dacă ameliorează sau nu simptomele persoanelor alergice. Dacă doriți să cumpărați un astfel de filtru, interesați-vă ce tip de alergeni poate reține deoarece unii au dimensiuni foarte mici, astfel încât pot trece prin cele mai fine filtre. De asemenea, utilizați și celelalte metode de control al alergenilor, deoarece aceștia se atașează adesea de mobilele și covoarele moi.

Traiul cu acarienii

Acarienii, antipaticii monștri zburători prea mici pentru a fi văzuți cu ochiul liber, populează carpetele, draperiile și așternuturile dumneavoastră. Excrementele lor pot constitui o cauză importantă de alergii. Pentru a distruge acarienii din praful pe care îl mănâncă – și care de cele mai multe ori este format din celule tegumentare eliminate – acoperiți saltelele, canapelele și pernele cu huse antialergenice fabricate special. Aceste huse se găsesc în farmacii sau în raioanele specializate ale magazinelor.

Aspirați în mod regulat covoarele. Dacă vă permiteți, cumpărați-vă un aspirator care are un sac dublu și un filtru de aer cu înaltă eficiență (HEPA – high efficiency particulate air). Acest tip de aspirator filtrează chiar și alergenii microscopici. Dacă aveți un parchet deosebit sau o pardoseală din gresie, gândiți-vă să renunțați definitiv la covoare.

Schimbați așternuturile o dată pe săptămână și spălați-le la temperatură ridicată (cel puțin 60°C) pentru a distruge acarienii.

Păstrați ordinea, deoarece lucrurile lăsate în dezordine adună praf, iar acesta conține acarieni.

Dacă nu aveți un **dezumidificator**, este o idee bună să vă achiziționați unul. Păstrarea aerului din locuință uscat reduce semnificativ populația de acarieni, care mor atunci când nivelul de umiditate scade sub 45%.

Reduceți reacțiile la alergenii animali

Nu lăsați animalele de casă în dormitor. Reacțiile alergice pot fi declanșate de blană, de celulele moarte, de saliva uscată sau de mătreață – particule de cruste din blana animalului. Toți acești alergeni persistă chiar și după ce animalul a părăsit camera.

Unii câini sunt absolut fericiți într-o **cușcă afară**. Dacă sunteți

Atunci când un sărut nu este doar un sărut...

A evita alimentele și medicamentele cunoscute ca alergenice pare ușor, dar uneori puteți fi expus pe căi mai puțin evidente. Să luăm cazul unei tinere femei care prezintă o reacție alergică gravă la fructele de mare atunci când își sărută prietenul. El mâncase creveți cu o oră înainte de a o săruta de noapte bună. Aproape instantaneu, buzele ei s-au umflat, laringele s-a inflamat și aproape s-a închis, a început să aibă respirație șuierată, o erupție cutanată, crampe abdominale, hipotensiune arterială. Femeia a supraviețuit, dar lecția este evidentă: dacă partenerul dumneavoastră este alergic sever la un anumit aliment, trebuie să evitați acel aliment și dumneavoastră. Nu se știe dacă simpla spălare pe dinți sau clătirea gurii are vreun efect, de aceea este mai bine să nu riscați.

O manevră militară împotriva alergiilor

Acest remediu s-a dovedit eficient în testările făcute de armata americană. Mâncați miere produsă în zona dumneavoastră și, dacă puteți obține, mestecați și fagurele.

Teoria susține că mâncând miere produsă de albinele locale, vă puteți desensibiliza sistemul imunitar la polenul local. Începeți să faceți acest lucru cu două luni înainte de sezonul rinitei alergice, consumând două linguri de miere pe zi și mestecând fagurele timp de 5-10 minute. Continuați până la încheierea sezonului febrei fânului.

alergic la câinele dumneavoastră, aceasta este cea mai bună soluție pentru amândoi.

Faceți-i baie animalului dumneavoastră de companie o dată pe săptămână. Îmbăierea poate îndepărta aproape 85% din mătreața animalului. Puteți utiliza numai apă sau un șampon special.

Curățați aerul

Filtrele de aer moderne pot reține alergenii din aer și pot ameliora alergiile la mucegai, polen și mătreața animalelor de casă chiar dacă un studiu a arătat că acestea doar reduc semnificativ alergenii de pisică în casele fără covoare. Filtrele de aer HEPA par să fie mai eficiente. Dacă folosiți un filtru HEPA în dormitor, țineți ușa închisă astfel încât să poată filtra eficient aerul din acea cameră.

Studiile au arătat că o curățenie generală viguroasă reduce semnificativ praful, mucegaiul, mătreața de animale și alți alergeni. De aceea, faceți **curățenie generală** de două ori pe an, primăvara și toamna. Spălați fiecare suprafață cu peria și cu înălbitor diluat, de la interiorul dulapurilor până la picioarele meselor de bucătărie. Curățați mobilele cu o cârpă umedă. Dacă aveți o alergie severă, puteți angaja pe cineva să facă acest lucru în locul dumneavoastră.

În subsol și în pivniță există mucegai, igrasie și acarieni, în special dacă pătrunde apă în zilele ploioase. Puneți un **dezumidificator** în subsolul umed care să funcționeze continuu și goliți-i rezervorul regulat.

Un uscător care nu funcționează corespunzător poate răspândi particulele fine de praf și scame. **Asigurați-vă că furtunul uscătorului este etanșat** corespunzător și elimină în exteriorul, nu în interiorul casei substanțele care declanșează alergiile.

VINDECAȚI-VĂ CASA

V-ați instalat detectoarele de fum. Ați testat apa privind conținutul de plumb. Ați cumpărat (și folosit în mod curent) un filtru de apă. Băile au săpun antibacterian și puneți prosoape curate în baie în fiecare dimineață. Ce altceva puteți face pentru a vă proteja familia împotriva bolilor? Destul de multe după cum se pare – în special dacă trăiți într-o casă bine izolată, eficientă în ceea ce privește energia, în care toxinele aerogene se pot acumula cu ușurință.

Folosiți agenți de curățare naturali

Nu există nicio îndoială că sunteți deja conștient de faptul că ar trebui să deschideți geamurile și să porniți ventilatoarele atunci când utilizați solvenți, produse puternice de curățat și alte substanțe chimice periculoase. Dar ar fi chiar mai bine dacă ați înlocui oricând este posibil aceste produse cu alternative casnice.

- Soluție de curățat universală: dizolvați patru linguri de bicarbonat de sodiu într-un litru de apă caldă.
- Soluție pentru curățat scurgerile: puneți jumătate de cană de bicarbonat de sodiu pe țeavă și adăugați jumătate de cană de oțet alb. Așteptați cinci minute, apoi turnați un ibric plin cu apă fiartă.
- Soluție de curățat vasul de toaletă: preparați o pastă din suc de lămâie și borax (poate fi găsit la supermarket). Aplicați pasta pe vasul de toaletă, lăsați-o să acționeze două ore, apoi frecați și clătiți.
- Soluție de curățat cuptorul: umeziți pata cu apă cât cuptorul este încă cald, apoi adăugați sare. Când cuptorul se răcește, răzuiți pata.
- Pentru curățat ferestre și geamuri: o soluție diluată de oțet și apă. Pentru eficacitate maximă, aplicați-o folosind un pulverizator.
- Deodorant pentru cameră: evitați deodorantele chimice. Deschideți geamul de la baie, creșteți o plantă parfumată în baie sau agățați un buchet de levănțică sau de mentă.

Fiți neîndurător cu mucegaiul

Multe persoane care învinuiesc animalele și polenul pentru tusea și strănutul pe care le prezintă nu își dau seama că, de fapt, aceste probleme sunt cauzate de sporii de mucegai din casele lor. Nimic nu ajută mucegaiurile mai mult să se dezvolte decât umiditatea ridicată, așa că asigurați-vă că faceți tot ce este posibil ca să mențineți umezeala sub control. Evident, acest lucru înseamnă că trebuie să fiți atent la acoperișurile care sunt găurite sau robinetele care picură. Dar ar trebui, de asemenea, să vă asigurați că toate încălzitoarele pentru casă, mașinile de gătit cu lemne, șemineele etc. sunt bine îngrijite și verificate în mod regulat, iar camerele în care acestea sunt folosite să fie bine ventilate în permanență. Acestea nu doar emană monoxid de carbon și alte substanțe combustibile, dar încarcă și aerul cu vapori de apă. Ați putea să luați în considerare cumpărarea unui dezumidificator pe care să îl folosiți în cameră în același timp.

Consumați mai puțin clor

În general, apa de la robinet conține clor. Acesta este un lucru bun pentru că clorul este un excelent agent antimicrobian. Din păcate, apa cu clor a fost legată de câteva afecțiuni destul de neplăcute, inclusiv cancerul vezicii urinare și rectal.

Apa îmbuteliată devine din ce în ce mai ieftină, dar dacă nu vreți să cumpărați în mod constant apă îmbuteliată puteți declorina apa montând un filtru cu cărbune activat la chiuvetă.

Scăpați de plumb

Acest metal toxic nu se găsește doar în apă și vopseaua veche. Deși benzina cu plumb a fost

interzisă de ani buni, solul este contaminat la suprafață de reziduurile eliminate de mașinile care foloseau acest tip de combustibil. Pentru a fi siguri, ștergeți praful în mod regulat și, dacă locuiți în apropierea unui drum aglomerat, rugați pe toată lumea care intră în casă să își scoată încălțămintea.

Faceți un duș rece bacteriilor

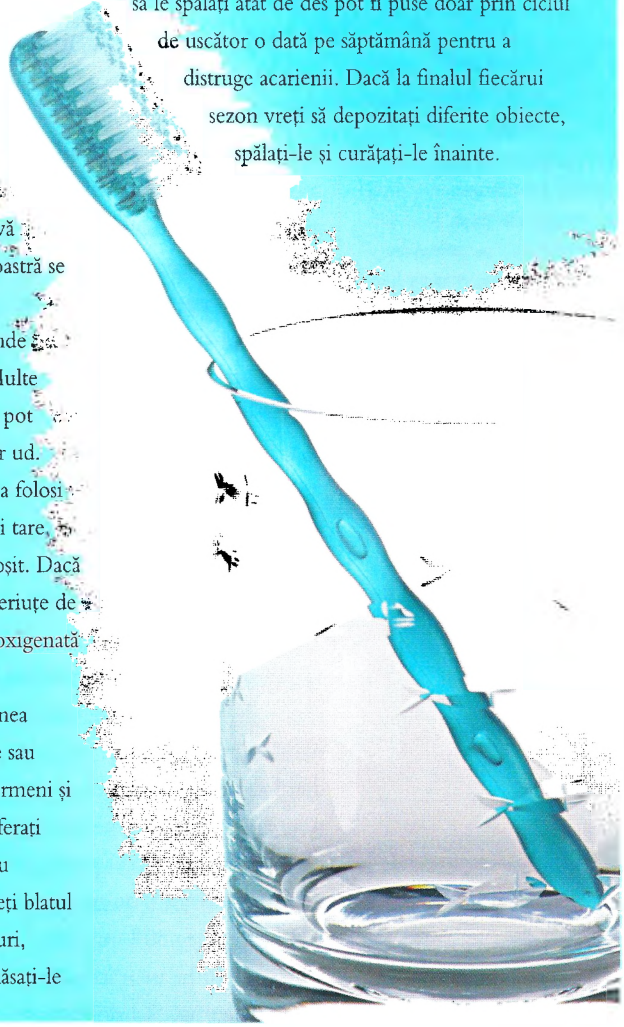
Indiferent de cât de bine curățați este imposibil să scăpați de toți germenii din casă. Dar puteți să vă îmbolnăviți mai rar de răceală, gripă și alte viroze insistând ca toată lumea din casă să se spele pe mâini înainte de fiecare masă și de fiecare dată după ce a fost la toaletă. Încercați să nu vă atingeți ochii sau gura cu mâinile; dacă microbii nu au nicio cale de a intra în organism, atunci nu vă pot îmbolnăvi. Folosiți un spray dezinfectant pe clanțe, receptorul de telefon și robinete pentru a vă proteja familia când unul dintre dumneavoastră se îmbolnăvește.

• Aveți grijă de periuța de dinți. Un loc unde microbii se adună este o periuță umedă. Multe virusuri, inclusiv cele care provoacă gripa, pot supraviețui mai bine de 24 de ore pe un fir ud. Alternați între trei periuțe de dinți pentru a folosi mereu una care este uscată. Dacă răciți mai tare, înlocuiți-le pe toate odată ce v-ați însănătoșit. Dacă nu vă place ideea de a avea așa de multe periuțe de dinți, folosiți una și clătiți-o zilnic cu apă oxigenată sau apă de gură.

• Distrugeți germenii de pe burete. Asemenea periuțelor de dinți, prosoapele de bucătărie sau bureții sunt un loc de proliferare pentru germeni și bacterii. Este, de asemenea, posibil să transferați bacterii din mâncare, precum *Salmonella* sau *Camphylobacter*, de pe cârpele cu care ștergeți blatul de bucătărie pe vase și tigăi. Pentru a fi siguri, schimbați cârpa sau buretele săptămânal și lăsați-le întotdeauna să se usuce la aer între folosiri. Este, de asemenea, o idee bună să dezinfectați bureții, periile și cârpele de șters într-un amestec de apă și înălbitor.

Declarați război acarienilor de praf

Aceste creaturi microscopice se hrănesc cu celulele moarte care se descuamează, iar excrementele lor pot declanșa alergii. Cum scăpați de acești dăunători pe care nici nu puteți să îi vedeți? O dată pe săptămână aspirați covoarele și mobila tapițată și spălați cearșafurile și prosoapele în apă caldă – la cel puțin 60°C. Plapuma și cuvertura pe care nu doriți să le spălați atât de des pot fi puse doar prin ciclul de uscător o dată pe săptămână pentru a distruge acarienii. Dacă la finalul fiecărui sezon vreți să depozitați diferite obiecte, spălați-le și curățați-le înainte.



Orice persoană care prezintă simptome de angină pectorală și care consultă un doctor se așteaptă să i se prescrie nitroglicerină (de asemenea cunoscută și ca gliceril trinitrat). Deși pot produce o explozie, tabletele de nitroglicerină ajută pacientul să depășească debutul crizei, ameliorează durerea de piept și starea de tensiune prin creșterea aportului de sânge și de oxigen la inimă. Așa că nu plecați niciodată de acasă fără ele. Pe lângă medicație, există însă o multitudine de căi pentru a ne obișnui cu crizele de angină, pentru a le reduce frecvența sau chiar pentru a preveni producerea lor.

Ce este în neregulă

Această durere în piept sfâșietoare vă spune – zgomotos – că inima dumneavoastră nu primește suficient sânge încărcat cu oxigen. Cea mai frecventă cauză este depunerea de substanțe grase, depunere numită placă de aterom, pe pereții arterelor, ceea ce determină blocarea vaselor de sânge care irigă inima. Durerea anginoasă începe frecvent în spatele sternului și iradiază spre umăr, braț și mandibulă. Poate fi însoțită de dificultăți de respirație, grețuri, amețeli, bătăi de inimă neregulate și anxietate.

Măsuri imediate

Dacă sunteți în picioare, în timpul unei plimbări sau al unor exerciții fizice atunci când se declanșează criza, **așezați-vă și odihniți-vă** timp de câteva minute.

În cazul în care sunteți întins în pat sau vă odihniți când apare senzația de presiune, **schimbați-vă poziția** ridicându-vă în șezut sau în picioare. Acest lucru eliberează de presiune nervii cardiaci care semnalizează durerea. Angina care apare în repaus este un semn că dumneavoastră prezentați riscul de a face un infarct miocardic; de aceea, contactați imediat medicul.

Dacă criza apare atunci când sunteți stresat emoțional sau anxios, **încercați să vă calmați singur**. Ca și stresul fizic, cel psihic poate crește necesarul de oxigen al inimii. Faceți o favoare inimii dumneavoastră învățând să practicați yoga, tai chi, meditație sau orice altă tehnică de eliminare a stresului pe care să o puteți exersa cu regularitate.

Ajutați-vă inima cu alimente și suplimente

Acizii grași omega-3 vă protejează inima și vasele de sânge. Aceștia se găsesc în capsulele de **ulei de pește**, cu toate că dacă mâncați pește gras – de exemplu macrou, somn sau sardină – de două ori pe săptămână, nu aveți nevoie de aceste capsule. Verificați împreună cu medicul dumneavoastră ca suplimentele de ulei de pește să nu interacționeze cu celelalte medicamente pe care le luați. Căutați suplimente care furnizează 1 000 mg de AEP/ADH (acid eicosapentaenoic/acid docosahexaenoic) pe zi. Aceasta înseamnă că trebuie să luați o capsulă pe care scrie 300 mg ulei de pește sau mai mult.

Multe studii au arătat că **un cățel de usturoi pe zi** poate reduce colesterolemia. S-a dovedit de asemenea că usturoiul scade tendința

de coagulare a sângelui – un alt beneficiu pentru inimă. Mâncați-l crud pentru un efect maxim, de exemplu tocat și adăugat în dressingul pentru salată. Dacă nu-i suportați mirosul, puteți folosi capsulele cu usturoi care oferă aceleași beneficii. Alegeți capsulele care furnizează 4 000 mcg alicină și luați 400-600 mg/zi.

Acidul folic și vitamina B_{12} sunt vitaminele care scad nivelul homocisteinei, o substanță din sânge care crește riscul producerii unui infarct de miocard. Cea mai bună sursă de aceste vitamine este reprezentată de alimente, unele studii punând în discuție beneficiile suplimentelor. Consumați carne, pește sau ouă pentru vitamina B_{12} și legume cu frunze și citrice pentru acidul folic. Alte cercetări au arătat că vă puteți reduce riscul de infarct miocardic luând în fiecare zi 400 mg acid folic și 0,5 mg vitamina B_{12}.

Puterea profilaxiei

Faceți un **program de exerciții**, sub supravegherea medicului dumneavoastră; exercițiile fizice regulate vă pot feri de durerea anginoasă.

Dacă sunteți fumător, renunțați imediat. Nicotina din țigări produce constricția arterelor, declanșând criza anginoasă sau agravând-o. De asemenea, feriți-vă de locurile în care se fumează.

Nu mai consumați cafea. În mai multe studii recente s-a demonstrat legătura dintre consumul de cafea și nivelul crescut de homocisteină, care crește riscul declanșării crizelor anginoase.

După ce ați consumat o masă copioasă, odihniți-vă sau **faceți activități mai ușoare**. Atunci când ați mâncat copios, organismul direcționează sânge în plus către tractul digestiv pentru a ajuta digestia; din acest motiv, inima primește puțin oxigen, fiind mai vulnerabilă la o criză.

Încercați să vă mențineți o greutate sănătoasă. Consumați cinci porții de fructe și legume pe zi și suficiente cereale integrale și alimente cu amidon, cum ar fi cartofii, pastele și orezul. Eliminați alimentele bogate în grăsimi, în special prăjelile, biscuiții și ciocolata; optați pentru lapte degresat sau parțial degresat. Mâncați carne slabă și pește de cel puțin de două ori pe săptămână. Limitați la minimum grăsimile de gătit și variați-le – ulei de măsline pentru salate și grăsimi de gătit polinesaturate, de exemplu. De asemenea, poate fi de folos și o cantitate moderată de vin roșu.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Multe persoane care prezintă pentru prima dată o criză anginoasă cred că au suferit un infarct miocardic. Deși angina pectorală nu blochează complet fluxul de sânge către inimă, așa cum se întâmplă în cazul infarctului de miocard, aceasta nu trebuie ignorată. Dacă bănuiți că suferiți de angină pectorală, consultați cât mai curând posibil un doctor. În cazul în care aveți o durere în piept care durează mai mult de 15 minute sau este însoțită de dispnee (scurtarea respirației) și grețuri, sunați imediat la 112. În timp ce așteptați ambulanța, luați imediat 300 mg de aspirină solubilă (de obicei, o tabletă, dar verificați ambalajul).

Dacă simțiți că motivul stării dumneavoastră de anxietate se află în apropiere, fiți liniștit: tot aici se află și remediile. Acestea sunt plante și uleiuri de adăugat pentru liniștire într-o baie caldă, într-un ceai aromat și chiar în alimentele clasice. Pentru perioada în care vă simțiți anxios, iată câteva modalități pentru îndepărtarea grijilor.

Ce este în neregulă

Anxietatea este o reacție la o amenințare sau la un pericol vag sau chiar necunoscut. Vă simțiți îngrijorat, dar nu sunteți sigur de ce. Se poate manifesta prin multe tipuri de simptome, cum ar fi transpirații, crampe abdominale, tahicardie, tremurături, stare de nervozitate, slabă concentrare, respirații superficiale, gânduri sau comportament nedorit.

Diluați-vă grijile

O baie caldă este una dintre cele mai plăcute și sigure modalități de a vă liniști simțurile. Pentru a-i spori efectele, adăugați puțin ulei de levănțică (sau flori uscate dacă aveți) în baie. Deși nimeni nu știe cum reușește să calmeze această minunată plantă mirositoare, levănțica este folosită de aproximativ 2 000 de ani pentru relaxarea sistemului nervos. Dacă nu aveți timp de baie, ungeți-vă cu puțin ulei de levănțică pe tâmple și pe frunte, și relaxați-vă câteva minute.

Respirați încet și profund

Respirația regulată vă poate ajuta să vă controlați rapid starea de anxietate. Pentru a respira încet și profund, așezați-vă, puneți o mână pe abdomen și inspirați încet simțind cum se dilată abdomenul sub mâna dumneavoastră, dar umerii nu se ridică. Țineți-vă respirația timp de patru sau cinci secunde, apoi expirați foarte încet. Repetați până când simțiți că vă calmați.

Beți ceva soporific

Un remediu străvechi pentru insomnie, **un pahar cu lapte cald**, chiar funcționează – și la orice oră a zilei. Laptele conține triptofan, un aminoacid utilizat de creier pentru a produce serotonină, care îmbunătățește senzația de bine. Bananele și carnea de curcan sunt, de asemenea, bogate în triptofan.

Hameiul, care dă berii aroma specifică, are o lungă istorie ca sedativ. Muncitorii care recoltează hamei suferă de somnolența cunoscută sub numele de „oboseala culegătorului de hamei". Într-o cană cu apă foarte fierbinte puneți două linguri de plantă uscată și beți maximum trei căni din acest ceai antianxios.

Pentru a prepara un ceai relaxant, puteți utiliza trei tipuri de flori: **flori de portocal de Sevilla, levănțică și lămâie**. Oricare dintre aceste ceaiuri aromate și dulci, băute înainte de culcare, favorizează somnul.

Nu agravați simptomele

Limitați consumul de **ceai**, **cafea** sau **cola** la o ceașcă pe zi. Cercetările au arătat că persoanele cu simptome de anxietate pot fi în mod special sensibile la cofeină.

Supravegheați-vă consumul de vin, bere și alte băuturi alcoolice. Deși par că ameliorează inițial anxietatea, atunci când alcoolul se elimină, simptomele se pot exacerba.

Accelerați și încetiniți

Exercițiile aerobice constituie un excelent remediu pentru anxietate. O plimbare în ritm vioi timp de 30 de minute stimulează eliberarea de endorfine, substanțe chimice care blochează durerea și vă îmbunătățesc starea de spirit.

Fie meditați, fie vă rugați, fie culegeți trandafiri sau priviți la peștișorul dumneavoastră de aur, faceți orice tip de **activitate meditativă** timp de 15 minute, de câteva ori pe zi.

Încercați un calmant natural al anxietății

Un miros agreabil nu este ceea ce vă așteptați de la planta numită **valeriană**, dar dacă vreți să vă ameliorați starea de anxietate, faceți abstracție de mirosul ei neplăcut. Cercetările au arătat că ingredientele active din valeriană se atașează la aceiași receptori din creier care sunt afectați de medicamentele antidepresive tip diazepam (mai bine cunoscut ca Valium). Luați 250 mg de două ori pe zi și până la 500 mg la culcare.

Luați în fiecare zi **complex de vitamine B**. Cercetările au arătat că vitaminele din complexul B scad în mod natural stresul – de exemplu organismul uman are nevoie de vitamina B_6 pentru a produce serotonină – deficitul acestora putând contribui la apariția stării de anxietate.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Anxietatea severă și prelungită vă poate afecta sănătatea fizică. Mergeți la medic dacă starea de anxietate se prelungește, dacă nu puteți dormi sau nu vă puteți concentra, sau dacă simțiți că puteți face rău celorlalți sau dumneavoastră înșivă. Trebuie menționat că simptomele de anxietate le pot mima pe cele ale unor afecțiuni grave, de exemplu hipertiroidismul, hipoglicemia (scăderea zahărului din sânge) sau infarctul de miocard, sau pot apărea ca efecte secundare ale unor medicamente. De aceea, este indicat să discutați cu medicul dumneavoastră despre simptomele pe care le prezentați.

Anxietatea sau atacurile de panică

În ciuda îngrijorării generale, crizele de anxietate apar brusc și sunt foarte intense. Inima bate cu putere, presiunea sanguină crește, apar dificultăți în respirație, iar pacientul se simte amețit și obosit. Aceste simptome pot fi confundate cu cele ale unui infarct de miocard. Crizele de anxietate apar mai frecvent după o perioadă de stres neobișnuit, cum ar fi un deces sau un divorț.

Cea mai bună cale de a face față unei crize este să o priviți ca ceea ce este: o stare emoțională nevinovată chiar dacă vă sperie. Amintiți-vă că nu sunteți în niciun pericol; este doar un atac de panică, și se va termina curând. Stați cât de calm puteți, încercați să vă liniștiți bătăile inimii, cum am spus mai sus, și lăsați atacul să-și urmeze cursul.

Învingeți anxietatea cu o gândire pozitivă

Dacă vă repetați singur un lucru suficient de mult, veți începe să-l credeți. Aceasta este o modalitate uzuală de a face față situațiilor care ne provoacă. Încercați următoarele sau născociți dumneavoastră altele.

Întâlnire cu persoane necunoscute: „Aceasta este o foarte bună ocazie de a cunoaște persoane pe care nu le-am mai întâlnit niciodată."

O nouă slujbă: „Sunt capabil să fac această muncă, am cea mai bună calificare pentru a avea succes."

Atunci când sunt provocat: „Nu contează dacă ceilalți cred că am dreptate sau nu atâta timp cât am judecat cât de corect am putut și mi-am exprimat cu onestitate punctul de vedere."

Obișnuirea cu greutățile și nesiguranța: „Am trecut peste obstacole ca acestea în trecut și știu că voi putea să o fac din nou."

A vorbi în public sau a face o prezentare: „Am de spus ceva atât de important, încât orice persoană din această cameră va dori să mă asculte."

Când ești respins: „Am avut șansa să încerc noi alternative și să găsesc diferite căi, și sunt pregătit pentru noi provocări."

5-hidroxitriptofanul (5-HTP) poate completa necesarul de serotonină, o substanță chimică cerebrală care calmează anxietatea. 5-HTP-ul din organismul dumneavoastră provine din aminoacidul triptofan, dar se găsește în cantități mici și în semințele plantei originare din Africa, *Griffonia simplicifolia*. Suplimentele de 5-HTP se obțin din extractul din această plantă sau pe cale sintetică. Le puteți cumpăra din magazinele de produse naturiste sau online. Doza zilnică este de 50 mg de trei ori pe zi în timpul mesei. Dar cereți sfatul medicului dacă urmați un tratament cu medicamente antidepresive, cum ar fi Prozac, Lustral sau Seroxat, deoarece acestea afectează și ele receptorii serotoninici, iar efectul cumulat poate fi periculos. Nu conduceți automobilul și nu desfășurați activități periculoase până când nu vedeți ce reacții aveți la 5-HTP, deoarece la unele persoane poate produce ameteli.

Dacă arătați ca un homar fiert și pielea vă doare foarte tare, luați un medicament antiinflamator eliberat fără rețetă, cum ar fi aspirina sau ibuprofenul, pentru a reduce inflamația și a ameliora durerea. Și faceți același lucru pe care l-ați face pentru orice alt tip de arsură: răciți-o cu apă rece. De asemenea, puteți să folosiți un spray recomandat după plajă care conține ingrediente calmante – farmacistul vă poate sfătui în legătură cu produsul pe care ar trebui să îl alegeți. Beți multe lichide pentru că, mai mult ca sigur, pe lângă faptul că sunteți ars, v-ați și deshidratat. Și nu uitați să vă ungeți cu cremă de plajă data viitoare când stați la soare.

În primul rând, răciți-o!

Cel mai important tratament pentru arsura solară este să o răciți, așa că luați măsuri în acest sens înainte de a încerca orice altceva. Umeziți orice zonă arsă de soare cu **apă rece** sau cu o compresă rece timp de 15 minute. Frigul reduce inflamația și elimină căldura de la nivelul pielii.

Dacă sunteți ars peste tot, faceți o baie rece în care ați adăugat **făină de ovăz**. Puteți cumpăra fie făină coloidală – care rămâne în suspensie în apa de baie – fie puteți să râșniți o cană de ovăz într-un robot de bucătărie și apoi să adăugați pulberea în apă.

Fierbeți un ibric de **ceai verde** și lăsați-l să se răcească. Înmuiați o bucată de material textil în ceai și folosiți-o pe post de compresă. Ceaiul rece conține ingrediente care ajută la protejarea pielii împotriva acțiunii radiațiilor ultraviolete și la reducerea inflamației.

Folosiți proprietățile vindecătoare și aromatice ale **mentei** pentru a reduce durerea. Fie faceți un ceai de mentă sau puneți două picături de ulei de mentă într-o cană de apă călduță. Răciți amestecul și îmbăiați ușor zona arsă folosind o bucată de cârpă moale.

Analgezice din cămară

Frecați ușor zonele foarte dureroase arse de soare cu felii de **castravete** sau **cartof**. Ambele conțin compuși care produc răcirea arsurii și ajută la reducerea inflamației.

Oțetul este și el un calmant. Poate ajuta la ameliorarea durerii, senzației de mâncărime și inflamației. Înmuiați câteva șervețele de hârtie de bucătărie în oțet alb sau oțet din cidru și aplicați-le pe zonele arse. Lăsați-le până când hârtia se usucă. Repetați tratamentul cât de des doriți.

Ce este în neregulă

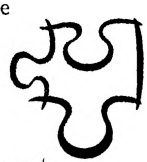
Straturile exterioare ale pielii dumneavoastră s-au inflamat prin supraexpunerea la razele solare ultraviolete. Marea majoritate a arsurilor de acest tip sunt de gradul I – deși puteți suferi și o insolație adiacentă. Durerea atinge un maxim la aproximativ patru ore după expunerea la soare și durează două sau trei zile; după cinci până la șapte zile, pielea începe să se exfolieze. Arsurile solare repetate determină îmbătrânirea mai rapidă a pielii și sporesc riscul apariției cancerului de piele. Persoanele cu părul și pielea deschise la culoare au cel mai mare risc. De asemenea, unele medicamente cresc sensibilitatea la lumina solară. Acestea includ unele antibiotice, tranchilizante, diuretice, anticoncepționale și antidiabetice orale.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Apelati la un medic (sau ambulanță) imediat ce o persoană care a stat la soare prezintă simptome de confuzie și dezorientare sau este prea slăbită pentru a sta în picioare. Apelați, de asemenea, la un medic dacă s au format vezicule foarte mari (peste 1,5 cm în diametru) sau dacă există semne de infecție în zona de piele afectată, cum ar fi puroi, striuri de culoare roșie sau durere accentuată.

Încercat ...

Multe persoane cred că aplicarea de lapte pe zona arsă este foarte reconfortantă.



... și confirmat

Laptele are un conținut foarte bogat în grăsimi, protejând pielea. Dacă laptele vă face să vă simțiți mai bine, atunci îl puteți folosi. Dar niciodată să nu utilizați niciun tip de ulei, grăsime sau untură pe o arsură pentru că acestea blochează căldura de la nivelul pielii și efectiv prăjesc pielea.

Spargeți o capsulă de **vitamina E** și aplicați conținutul pe piele.

Dacă zona arsă vă mănâncă, faceți o baie rece, adăugând două căni de **oțet** în apa de baie înainte de a intra în cadă.

Aplicați un strat protector

Acoperiți zona arsă cu o pastă făcută din **orz, turmeric și iaurt** (în cantități egale).

Ștergeți zona afectată cu **ceai rece obișnuit**.

Aplicați un amestec din **albuș de ou, miere și hamamelis** (sau oricare separat).

Se crede că **pasta de dinți** ameliorează durerea în cazul arsurilor mici și este recunoscută ca fiind un remediu împotriva formării veziculelor.

Aplicați un stat subțire de **aloe vera** pură pe zona dureroasă, folosind fie o frunză proaspăt tăiată sau sub formă de gel pe care puteți să îl cumpărați de la farmacie. În cazul în care cumpărați gelul, asigurați-vă că este 100% aloe vera pură.

Încercați să aplicați un unguent care conține **sunătoare**; această plantă are proprietăți antiseptice și calmante, fiind folosită timp de secole pentru a vindeca răni și arsuri. Dacă, însă, administrați planta intern, ar trebui să evitați soarele pentru că aceasta face piele mai sensibilă la acțiunea razelor solare.

Puterea profilaxiei

Ungeți-vă întotdeauna pielea cu o **cremă protectoare antisolară** cu factor de protecție de cel puțin 15, cu minimum 30 de minute înainte de a ieși din casă, și sfătuiți-i și pe cei dragi să facă la fel.

Între orele 11 și 15, **limitați-vă expunerea la soare**. Aceasta este perioada în care razele solare sunt cele mai puternice.

Dacă vă ardeți cu ușurință sau ați fost diagnosticat cu cancer cutanat în trecut, nu este bine să vă asumați niciun risc. **Acoperiți-vă** atunci când stați la soare, adică purtați pantaloni lungi, bluze cu mâneci lungi, o pălărie cu boruri largi și ochelari de soare.

În final, un studiu publicat în anul 2001 a arătat că pentru prevenirea arsurilor la persoanele cu pielea deschisă la culoare este indicat consumul de **pastă de tomate**. Se consideră că nutrimentul licopen din roșii ajută la protejarea pielii împotriva razelor ultraviolete potențial periculoase.

Pentru arsurile și opăririle minore, este necesară doar acordarea rapidă a primului ajutor. Primul pas pentru tratarea acestora presupune cufundarea zonei în apă rece pentru cel puțin 20 de minute. Acest lucru răcește pielea, stopează arsura și ameliorează durerea. Zona trebuie apoi menținută curată, pe ea trebuie aplicate comprese calmante și trebuie crescută capacitatea organismului de a se vindeca prin folosirea unuia dintre remediile recomandate în continuare.

Să începem cu începutul

Acționați rapid. Puteți trata în siguranță arsurile care afectează doar stratul superficial al pielii, în funcție de dimensiuni: chiar și arsurile de gradul I au nevoie de îngrijire medicală profesională dacă se întind pe zone mai mari decât dimensiunea mâinii dumneavoastră. Arsurile profunde și cele produse de electricitate au nevoie de îngrijire medicală de urgență.

Cât mai rapid posibil, țineți zona afectată sub un jet de **apă rece** (apa rămâne astfel rece), cel puțin 20 de minute. Dacă nu aveți apă la dispoziție, folosiți orice alt lichid rece, neiritant, cum ar fi **lapte** sau ceai cu gheață.

În cazul în care apare inflamația, înlăturați orice **bijuterii sau obiecte de îmbrăcăminte** care ar putea strangula zona afectată.

Acoperiți zona respectivă cu un bandaj temporar larg, din **folie de plastic** sau **o pungă de plastic.** Pentru a mai răci zona chiar după cele 20 de minute de tratament sub apă rece, puteți ține deasupra acestui bandaj provizoriu un prosop înmuiat în apă.

Aveți grijă să nu spargeți veziculele. Ele reprezintă stratul protector natural.

Lăsați în pace zona arsă pentru cel puțin 24 de ore astfel încât să înceapă să se vindece singură. Dacă se sparge vreo veziculă, curățați zona și aplicați o cremă antiseptică înainte de a o acoperi cu un bandaj nu prea strâns.

Apelați la vindecătorii naturii

După două sau trei zile, puteți încerca să aplicați oricare dintre următoarele remedii.

Aplicați puțin **gel de aloe vera** dintr-o frunză proaspăt tăiată și intindeți-l pe zona arsă. Acesta reduce durerea, înmoaie pielea și nu lasă să pătrundă bacteriile și aerul. Dacă nu aveți acasă planta, puteți

Ce este în **neregulă**

Arsura este o afectare a pielii provocată de căldura umedă sau uscată, substanțe chimice sau electricitate. Cele mai multe arsuri se produc în casă și sunt cauzate de apă fiartă, ulei sau grăsime încinsă, ori mâncăruri fierbinți. Cele mai ușoare arsuri sunt considerate „de gradul I". Zona afectată poate fi roșie și dureroasă cu inflamație minoră. Puteți să tratați singuri aceste arsuri atât timp cât zona afectată nu este mai mare decât mâna dumneavoastră. Rănile mai serioase pot fi cauzate de foc, abur sau substanțe chimice. Arsurile moderate (de gradul II) sunt roșii și dureroase, cu inflamație și formarea de vezicule. Arsurile severe (de gradul III) nu dor pentru că sunt afectate terminațiile nervoase; pielea este carbonizată sau neagră, albă sau roșie. Nu se formează vezicule, dar inflamația este serioasă. Arsurile severe necesită îngrijire profesionistă urgentă în spital.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Dacă cineva suferă o arsură gravă, inclusiv una provocată de o substanță chimică sau electricitate, are nevoie de îngrijiri medicale de urgență. Sunați la 112 sau duceți victima la cel mai apropiat spital cât mai repede posibil. O arsură minoră are nevoie de atenție medicală dacă acoperă o suprafață mai mare sau dacă este foarte dureroasă. Solicitați îndrumarea medicului dacă este vorba de o arsură la nivelul feței sau mâinilor, sau dacă zona arsă este mai mare decât mâna persoanei afectate (deci o zonă mai mică pentru un copil decât pentru un adult). De asemenea, mergeți la medic dacă victima are febră, frisoane, vărsături sau ganglioni inflamați; sau dacă zona arsurii emană un miros neplăcut sau este infectată.

folosi, în schimb, o cremă cu aloe vera sau un gel de acest tip de două sau trei ori pe zi.

Florile de mușețel sunt folosite de foarte mult timp ca remediu pentru arsuri. Pentru a ajuta o zonă arsă să se vindece mai repede, aplicați o cremă cu mușețel (ce poate fi achiziționată de la magazinele de produse naturiste) sau faceți singuri o compresă folosind o bucată de pânză de bumbac înmuiată într-o infuzie concentrată de mușețel.

Un alt remediu foarte bun de folosit este **unguentul de gălbenele**, obținut din extract din florile acestei plante. Aplicați de câte ori este nevoie.

Puteți să realizați o compresă prin înmuierea unei cârpe în distilat diluat de **hamamelis** sau ceai răcit din **gălbenele**, **soc** sau **rocoină**. Aplicați comprese de trei sau patru ori pe zi.

Florile galbene de **sunătoare** conțin hipericină, o substanță renumită pentru capacitatea sa de a vindeca răni și arsuri. Este un ingredient activ al unguentului cu sunătoare, care poate fi aplicat pe o arsură de trei ori pe zi. Florile pot fi de asemenea uscate și folosite pentru a face comprese. Puneți o linguriță de plantă uscată într-o cană de apă fiartă, lăsați cinci minute și strecurați. Înmuiați o cârpă în ceaiul răcit și aplicați pe zona arsă de două ori pe zi.

Alimente pentru confort

Folosiți **mierea**. Cercetătorii indieni au descoperit că mierea este mai eficientă pentru tratarea arsurilor decât sulfadiazina de argint – ingredientul activ din cremele convenționale folosite pentru tratarea arsurilor. Studiul a arătat că arsurile acoperite cu miere s-au vindecat mai repede, durerea a fost mai redusă, iar cicatricea mai mică.

Înmuiați o cârpă în **lapte integral** foarte rece și puneți-o pe arsură timp de zece minute o dată.

Remedii homeopate

Aplicați **Urtica** sau **Hypercal** – disponibile sub formă de unguent sau tinctură – pe orice arsură la care nu au apărut vezicule.

Pentru arsurile la care au apărut vezicule, luați **Cantharis** pe cale orală o dată pe oră.

Vindecarea din interior

Echinacea întărește sistemul imunitar și ajută pielea să se refacă și să lupte împotriva infecțiilor. Cumpărați tincutură de echinacea (1:5 în alcool 45%) și luați 15 picături cu apă de trei ori pe zi.

Copiii cu risc

Copiii preșcolari sunt cei care au cel mai mare risc să sufere o arsură accidentală. Focul din casă este, evident, cel mai periculos. Dacă aveți un șemineu, nu trebuie să puneți nimic pe partea superioară care ar putea tenta copilul să se urce acolo. În cazul în care aveți un foc deschis și în casă este un copil, sunteți obligați prin lege să aveți grilaj pentru foc. Alegeți un model mare „pentru copii" pe care să îl puteți prinde de perete pentru a ține copilul departe de pericol.

Bucătăria reprezintă, de asemenea, o zonă destul de periculoasă. Pe cât posibil, țineți copiii departe de masa de bucătărie în timp ce gătiți. Aveți grijă ca oala fierbinte să nu fie pe marginea mesei sau a blatului de bucătărie; țineți pliate mânerele de la tigăi – și folosiți cât mai mult ochiul din spate al aragazului – și nu aruncați niciodată apă peste un foc provocat de ulei, cum ar fi cel dintr-o tigaie pentru prăjit cartofi, deoarece acest lucru va provoca o explozie de foc. În schimb, puteți acoperi tigaia cu un prosop ud pentru a stopa focul.

Grătarele sunt o sursă majoră de arsuri accidentale; acestea pot arunca flăcări brusc atunci când pe cărbuni cad lichide inflamabile. De asemenea, copiii mici sunt mai expuși la opăreli decât cei mai mari sau adulții. Marea majoritate a opărelilor sunt provocate de băuturi calde care sunt vărsate – o cană de ceai sau cafea este suficient de caldă pentru a opări un copil chiar și la 15 minute de la momentul în care a fost preparat. Țineți copiii departe de orice băuturi calde și folosiți șervete de masă în loc de o față de masă pe care copilul dumneavoastră ar putea să o tragă de pe masă.

Chiar și momentul îmbăierii poate fi periculos, în special după ce copilul dumneavoastră a învățat să deschidă robineții. Întotdeauna porniți mai întâi apa rece, și setați termostatul pentru apă caldă la cel mult 54°C, astfel încât să reduceți probabilitatea opăririi. Este nevoie doar de trei secunde pentru ca un copil să se opărească.

Gotu kola (*Centella asiatica*) este o mică plantă tropicală ale cărei frunze au proprietăți tămăduitoare. Este folosită sub formă de capsule sau ca unguent aplicat extern. Pentru arsuri, luați una sau două capsule de 300 mg în timpul mesei, de maximum trei ori pe zi.

RĂCIȚI GURA OPĂRITĂ

Consumul unei băuturi fierbinți, o bucățică de plăcintă cu carne încălzită la microunde sau de pizza cu brânză – toate acestea pot face să vă opăriți gura. Mucoasa cavității bucale este foarte subțire și se arde ușor. La fel ca în cazul oricărei arsuri, și aceasta va avea nevoie de timp pentru a se vindeca. Lăsată în pace, gura dumneavoastră se va putea vindeca singură complet în aproximativ o săptămână, și ați putea să reduceți acest timp dacă acționați rapid și răciți arsura.

Apă, apă pretutindeni

La fel ca și în cazul unei arsuri cutanate, cel mai bun lucru pe care îl puteți face într-o astfel de situație este să scădeți rapid temperatura

Știați că...?

Egiptenii antici foloseau praz pentru a vindeca arsurile. Deși acest remediu nu mai este utilizat în zilele noastre, folosirea acestui remediu este benefică deoarece prazul are proprietăți antibiotice puternice și previne apariția infecțiilor.

De evitat!

Un remediu vechi pentru arsuri consta în aplicarea de unt. Acest lucru este probabil comparabil cu a încerca să stingeți un foc folosind petrol. Utilizarea de grăsime pentru tratarea unei arsuri nu va face decât să mențină căldura, agravând arsura. Este mult mai bine să rămâneți la apă rece.

din zona arsă, iar cel mai ușor mod de-a face acest lucru este cu **apă rece**. Timp de cinci sau zece minute clătiți, scuipați și faceți gargară cu apă rece până când durerea din gură se mai micșorează.

O modalitate și mai rapidă este să folosiți **gheață** dacă aveți acces imediat la ea. Sugeți cuburi de gheață până când senzația de înțepătură dispare.

Odată ce ați terminat cu răcirea inițială, clătiți și faceți gargară cu o **soluție de apă și sare**. Amestecați jumătate de linguriță de sare într-un pahar cu apă și folosiți-o pentru a vă spăla gura (nu o înghițiți). Sarea are proprietăți antiseptice și va fi de folos pentru curățarea și dezinfectarea arsurii.

Rece și dulce

Cea mai rapidă și mai plăcută metodă de a răci o gură opărită cu pizza – în special dacă este vorba de cea a unui copil în vârstă de opt ani – este cu o cupă, sau trei, de **înghețată**.

Nu încetiniți procesul de vindecare

Timp de câteva zile după accident cel mai bine este să **evitați băuturile calde**. Lăsați ceaiul și cafeaua să se răcească înainte de a le consuma, sau consumați doar băuturi reci o perioadă.

Eliminați din meniul dumneavoastră, cel puțin pentru moment, **baghetele cu coajă tare**. Același lucru este valabil și pentru cartofii prăjiți, morcovii cruzi sau merele. Oricare dintre acestea poate zgâria o arsură în curs de vindecare.

Este bine **să evitati și condimentele puternice** pentru că acestea vor irita pielea rănită.

Încercați o apă de gură din plante vindecătoare

Frunzele de mure au proprietăți antiinflamatorii și antibacteriene. Faceți un decoct punând 10 grame de frunze uscate în 100 ml de apă rece. Aduceți la punctul de fierbere și lăsați să se infuzeze timp de 15 minute. Strecurați, îndulciți cu miere dacă doriți, și folosiți-l ca apă de gură sau faceți gargară oricât de des doriți.

Dacă suferiți de dureri articulare, atunci bine ați venit în club. Atât de mulți oameni au astfel de probleme, încât foarte curând veți primi sfaturi nu doar de la doctorul dumneavoastră, prieteni sau familie, ci și de la instalator sau de la vecini. Medicamentele antiinflamatorii – eliberate cu rețetă sau fără – pot să amelioreze durerea, și marea majoritate a oamenilor vor apela la ele. Dar lucrurile nu se termină aici. Există numeroase alte metode prin care cei ce au astfel de probleme pot să își atingă scopul: zile în care să se poată mișca fără dureri.

Analgezicele

Luați suplimente cu **glucozamină și condroitin sulfat** pentru a reduce durerea și a încetini pierderea de cartilaj. Există dovezi că această combinație poate fi eficientă pentru persoanele cu artrită minoră și moderată. Urmați instrucțiunile de dozare din prospect și perseverați: s-ar putea să dureze cel puțin o lună înainte să începeți să simțiți beneficiile.

Luați o jumătate de linguriță de **pudră de ghimbir** sau până la 35 g (aproximativ șase lingurițe) de ghimbir proaspăt o dată pe zi. Cercetările au arătat că rădăcina de ghimbir ajută la reducerea durerilor provocate de artrită, probabil datorită capacității acestei plante de a spori circulația sanguină și, astfel, de a îndepărta substanțele inflamatorii de la nivelul articulațiilor dureroase.

Luați două doze de 400 mg de **SAM** (S-adenozilmetionină) pe zi. S-a demonstrat că suplimentele de SAM, o substanță care poate fi găsită în mod normal în toate celulele corpului, ajută la ameliorarea durerii provocate de artrită prin creșterea cantității de proteoglicani din sânge – molecule care par a avea un rol esențial în conservarea cartilajului păstrându-i integritatea și menținându-l bine oxigenat. De asemenea, se pare că reduc inflamația. Cercetările au arătat că suplimentele sunt la fel de eficiente ca și medicamentele antiinflamatorii, de exemplu ibuprofenul, atunci când vine vorba de durerea provocată de artrită.

Dacă obțineți rezultate bune cu o doză de 800 mg pe zi, reduceți-o la 400 mg pe zi după două saptămâni. SAM are puține efecte secundare, deși poate cauza tulburări gastrice și greață. Pare a fi sigur de luat odată cu marea majoritate a medicamentelor, cu sau fără rețetă, dar dacă luați medicamente pentru tulburare bipolară (depresie maniacală) sau

Ce este în neregulă

Există peste 100 de forme de artrită, dar cel mai întâlnit tip este artroza. Simptomele acesteia includ dureri articulare, inflamarea și rigiditatea articulațiilor. Durerea este rezultatul uzurii cartilajului, materialul gelatinos dintre suprafețele osoase care absoarbe socurile. Atunci când cartilajul se uzează, oasele se freacă unele de altele. Cu toate că artroza poate apărea la orice vârstă, de obicei cele mai vizate sunt persoanele peste 45 de ani și, în special, cele de sex feminin. Alte forme ale acestei afecțiuni sunt poliartrita reumatoidă și artrita psoriazică.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Pentru că nu puteți fi sigur ce tip de artrită aveți, sau dacă simptomele sugerează cumva o altă afecțiune, este bine să discutați cu medicul dumneavoastră despre orice rigiditate, inflamație, înroșire sau durere la nivelul unei articulații. Dacă ați fost deja diagnosticat cu artrită, vizitați-vă medicul dacă observați un tip nou sau diferit de inflamație a articulațiilor.

boala Parkinson, ar trebui să cereți sfatul medicului *înainte* de a lua suplimentele cu SAM.

Căutați ameliorare cu căldură și confort cu rece

Aplicarea de căldură pe articulațiile dureroase poate oferi destul de multă ușurare. Ca sursă de căldură puteți folosi o pătură electrică sau un încălzitor, perne electrice sau buiote. Încălziți articulația dureroasă timp de 20 de minute. Chiar și o baie fierbinte poate fi reconfortantă.

Tratamentele reci funcționează foarte bine atunci când articulațiile sunt inflamate. Înfășurați niște cuburi de gheață într-un prosop și țineți-l pe articulația dureroasă. Puteți folosi, de exemplu, și o pungă de mazăre congelată.

Să purtăm mănuși când dormim?

Dacă în mod frecvent dimineața când vă treziți aveți mâinile înțepenite și umflate, încercați să purtați în timpul somnului o **pereche de mănuși** care vi se potrivesc bine pe mâini; ar putea să vă ajute să țineți inflamația sub control. Dar nu trebuie să continuați în cazul în care observați că mănușile nu fac decât să înrăutățească problema.

Ungeți-vă articulațiile dureroase

Consumați mai mult **pește gras**. Persoanele care și-au suplimentat dieta cu acizi grași omega-3, conținuți în peștele gras cum ar fi macroul, somonul sau sardinele, au observat că rigiditatea și durerea s-au redus. Se pare că aceste substanțe ameliorează inflamațiile din organism.

De asemenea, puteți să luați aceste uleiuri ca atare sau sub formă de capsule. Cercetările întreprinse la Universitatea din Cardiff au arătat că acizii grași omega-3 din **uleiul de cod** pot încetini și chiar inversa distrugerea cartilajului, care duce la artroză. Doza recomandată este de 2 000 mg de acizi grași omega-3 pe zi, luată în timpul mesei. Dar dacă luați deja medicamente care au ca efect fluidificarea sângelui, aveți un nivel crescut de colesterol sau sunteți diabetic, discutați mai întâi cu medicul dumneavoastră înainte de a lua astfel de suplimente.

Ca o alternativă la capsulele cu ulei de pește, puteți lua o lingură de **ulei de in** pe zi. Acesta este bogat în același tip de acizi grași omega-3. Puteți să-l luați ca atare, amestecat cu suc de portocale sau adăugat la sosul pentru salată.

Dacă va plac **nucile**, răsfățați-vă. Și acestea conțin uleiuri benefice.

Poliartrita reumatoidă

O formă mai gravă de artrită, poliartrita reumatoidă, se instalează atunci când sistemul imunitar atacă organismul în loc să-l apere. Pe lângă inflamația și durerea articulară, poliartrita reumatoidă provoacă oboseală, anemie, probleme oftalmologice și afectează circulația sanguină. Iată câteva strategii de abordare a acestei probleme.

• Începeți să țineți un jurnal al alimentelor pe care le consumați pentru a identifica ce ați mâncat în momentele în care simptomele s-au agravat. S-ar putea să descoperiți că răspunsul inflamator al organismului dumneavoastră explodează atunci când consumați anumite alimente, cum ar fi grâu, produse lactate, citrice, ouă sau roșii.

• Încercați să deveniți vegetarieni – sub supravegherea medicului dumneavoastră. Într-un studiu care a avut loc pe perioada unui an, pacienții care au urmat o dietă vegetariană din care lipseau de asemenea și ouăle, glutenul (o proteină din grâu), cofeina, alcoolul, sarea, zahărul rafinat și produsele lactate au prezentat o reducere a inflamației și durerilor articulare după doar o lună. Iar după primele trei luni de dietă au putut reîncepe să consume produse lactate fără nicio reacție adversă.

• Cercetările au reliefat că suplimentele cu acid gama-linolenic (AGL) pot ajuta, de asemenea, la reducerea durerii și inflamațiilor provocate de poliartrita reumatoidă. Cele mai bune surse sunt: uleiul de semințe de limba-mielului, ulei de coacăze negre și ulei de primula. Studii recente sugerează că cel mai bun efect îl are o doză de cel puțin 1,4 g AGL pe zi. Dar ar trebui să consultați un specialist în tratamentul cu plante înainte de a lua atât de mult AGL; pentru suplimentele care pot fi cumpărate de la farmacii doza recomandată de obicei este mai mică de 0,24 g.

• Unii medici consideră că un post scurt (de una sau două zile) poate reduce durerea provocată de poliartrita reumatoidă. Teoria este că postul oferă sistemului imunitar suprasolicitat o binemeritată pauză. Dar înainte de-a face acest lucru discutați cu medicul dumneavoastră, în special dacă luați deja medicamente prescrise cu rețetă.

Frecționați pentru alinare

• **Uleiul de eucalipt** poate fi foarte util. Puneți câteva picături pe piele și masați pentru a fi absorbit, dar nu îl folosiți sub perna electrică sau compresa caldă deoarece căldura adițională poate să vă producă senzația de arsură sau să vă irite pielea.

• **Capsaicina** este o substanță care conferă „iuțeala" ardeilor chilli. De asemenea, este ingredientul activ din unele produse de pe piață folosite pentru durerea articulară. Capsaicina este un revulsiv: irită terminațiile nervoase pentru a distrage atenția creierului de la durerea cauzată de artrită. Va trebui să discutați cu medicul dumneavoastră pentru utilizarea de creme cum ar fi Axsain și Zacin, pentru că acestea se eliberează doar cu rețetă. Alte revulsive pot fi achiziționate și direct de la farmacii: încercați Algipan sau crema Ralgex.

ARTRITA

Exercițiile sunt probabil cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a împiedica articulațiile să devină extrem de rigide. Fiecare dintre următoarele exerciții ușoare pot fi repetate de cel puțin trei până la cinci ori, dar opriți-vă dacă simțiți brusc o durere intensă.

ÎNTINDEREA UMERILOR Următoarele exerciții de întindere vă vor ajuta să măriți mobilitatea umerilor și, în același timp, vă vor relaxa mușchii gâtului și umerilor.

1 *Stați drept cu degetele de la mâini întrepătrunse la nivelul cefei și cu coatele îndreptate spre înainte.*

2 *Aduceți-vă încet spre înapoi coatele, inspirând adânc în timp ce faceți acest lucru. Mențineți timp de aproximativ cinci secunde, apoi expirați și aduceți coatele spre înainte până când se ating.*

EXERCIȚII PENTRU GENUNCHI

Întărirea mușchiului cvadriceps de pe partea anterioară a coapselor va oferi suportul de care au nevoie genunchii dumneavoastră.

Așezați-vă pe un scaun cu spătar tare, cu un prosop rulat pus sub genunchi.

1 *Întindeți un picior, fără a bloca genunchiul, și mențineți pentru 3-5 secunde.*

2 *Aduceți încet piciorul în poziția inițială și repetați cu celălalt picior.*

EXERCIȚII PENTRU DEGETE

Dacă aveți artrită la nivelul mâinilor, următoarele exerciții vor îmbunătăți flexibilitatea degetelor astfel încât să puteți apuca și ține diferite obiecte mult mai ușor.

1 *Țineți una dintre mâini în sus, cu palma deschisă și degetele relaxate, ca și cum ați încerca să opriți traficul pe o stradă.*

2 *Aduceți-vă degetul mare peste palmă cât de mult puteți, țintind către baza degetului mic. Mențineți timp de trei secunde, apoi aduceți degetul mare la poziția inițială și depărtați-vă degetele cât de mult puteți.*

1 *Strângeți ușor mâna în pumn, cu degetul mare în afară.*

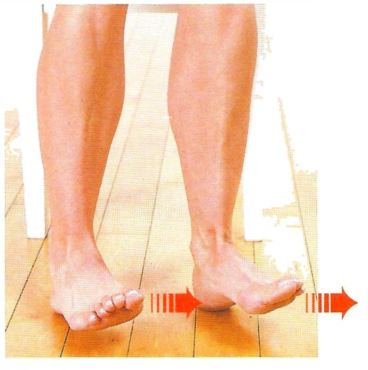
2 *Mențineți timp de trei secunde și apoi deschideți pumnul. Îndreptați-vă și depărtați-vă degetele.*

EXERCIȚII PENTRU GLEZNE

Pentru a menține flexibilitatea gleznelor inflamate, faceți următoarele exerciții atunci când stați confortabil într-un scaun cu spătarul drept și țineți picioarele drepte pe podea.

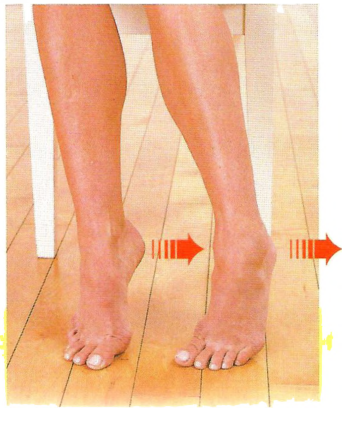
1 *Cu călcâiele pe podea, ridicați partea anterioară a labei piciorului.*

2 *Pivotați picioarele dintr-o parte în alta folosind călcâiele ca punct de sprijin.*



3 *Acum puneți partea anterioară a labei picioarelor pe podea și ridicați călcâiele.*

4 *Pivotați călcâiele de la stânga la dreapta.*



Mențineți articulațiile în mișcare

Indiferent dacă este vorba de mers, înot, ciclism sau yoga, începeți un **regim ușor de exerciții**. Cu cât aveți o condiție fizică mai bună, cu atât veți simți mai puțină durere și rigiditate. Dacă suferiți de artrită la glezne, genunchi sau șold, s-ar putea să fie nevoie să mergeți cu ajutorul unui baston – cel puțin la început – pentru a vă menține echilibrul. Dacă articulațiile sunt umflate și inflamate, nu trebuie să îndurați durerea când lucrați. Luați-vă o zi de odihnă.

Discutați cu medicul dumneavoastră sau cu un fizioterapeut despre cum să începeți un **program de exerciții cu greutăți**. Mușchii puternici vă vor ajuta să susțineți articulațiile și să absorbiți șocurile.

Măsurați-vă

Dacă aveți artrită la șold sau genunchi, cereți doctorului dumneavoastră să vă măsoare lungimea picioarelor. Una din cinci persoane cu astfel de artrită are un picior un pic mai lung decât celălalt. Doctorul dumneavoastră s-ar putea să vă trimită la un podiatru care să vă confecționeze încălțăminte ortopedică.

Fiți atent la prognoza meteorologică

Multe persoane care suferă de artrită descoperă că durerea le este declanșată de **schimbările meteorologice.** Dacă și dumneavoastră vă numărați printre ele, nu este vorba doar de imaginația dumneavoastră: o creștere bruscă a umidității și o scădere rapidă a presiunii atmosferice influențează fluxul sanguin la nivelul articulațiilor afectate de artrită. Atunci când sunt anunțate furtuni, încercați să folosiți un dezumidificator pentru a scădea umezeala din aer.

Puterea profilaxiei

Mențineți-vă o greutate sănătoasă pentru a vă ajuta să preveniți apariția artrozei genunchilor. Indiferent de greutatea pe care o aveți în momentul de față, dacă slăbiți cinci kilograme și vă stabilizați greutatea la acest nivel timp de zece ani, veți reduce cu 50% riscul apariției artrozei la genunchi.

Dacă mersul este parte a programului dumneavoastră de exerciții, este bine să **nu mergeți mereu pe același tip de teren**. Alternarea tipului de teren pe care mergeți va preveni stresul repetitiv asupra articulațiilor.

Cumpărați-vă **încălțăminte pentru mers** de bună calitate. Zona de la călcâi mai moale va micșora impactul mersului asupra articu-

lațiilor piciorului, gleznei, genunchiului și șoldului. Cei mai buni pentru genunchi sunt considerați pantofii plați, de suport.

- Sudii clinice recente au arătat că **vitamina C** și alți antioxidanți pot ajuta la reducerea riscului apariției artrozei și progresiei acesteia. Antioxidanții previn descompunerea țesutului osos prin distrugerea radicalilor liberi – molecule dăunătoare de oxigen care afectează țesuturile. Luați 500 mg de vitamina C în fiecare zi.
- Luați suplimente de **zinc**. Un studiu de termen lung la care au luat parte 30 000 de femei a arătat că cele care au luat suplimente cu zinc și-au redus riscul apariției poliartritei reumatoide. Cu toate acestea, prea mult zinc ar putea să provoace alte probleme de sănătate, așa că limitați-vă la 15 mg de zinc pe zi administrate în timpul mesei.

Încercat ...

De mult timp persoanele suferinde de artrită poartă brățări de cupru pentru a „elimina durerea".

... și confirmat

Cercetătorii din Australia au descoperit că persoanele care poartă brățări de cupru și iau aspirină prezintă o ameliorare a durerii față de cele care își tratează durerea doar cu aspirină.

Pentru crizele severe de astm bronșic – acele atacuri cu sufocare, respirație șuierătoare și dispnee (scurtarea respirației) care pot provoca panică – marea majoritate a pacienților urmează recomandările medicilor. Deseori, acest lucru înseamnă utilizarea rapidă a unui inhalator care conține o substanță prescrisă. Dacă acesta este și cazul dumneavoastră, și funcționează, atunci nu renunțați la el. Dacă folosiți profilactic un inhalator, ar trebui să continuați să o faceți, pentru că va reduce probabillitatea apariției crizelor. Nu există niciun tratament pentru vindecarea astmului bronșic, dar există o mulțime de modalități prin care puteți reduce sau chiar elimina simptomele. Anumite schimbări simple ale stilului de viață îi pot ajuta pe marea majoritate a astmaticilor să respire mai ușor.

Ce este în neregulă

O criză de astm bronșic poate apărea atunci când un iritant – de obicei o substanță comună cum ar fi fumul, aerul rece sau uscat, polenul, mucegaiul sau acarienii de praf – ajunge în plămânii sensibili. Fluctuațiile hormonale, stresul și supărarea pot declanșa, de asemenea, o criză. Uneori, nu există o cauză aparentă. Dificultățile în respirație apar pentru că bronhiolele (căi aeriene mici din plămâni) intră în spasm, ceea ce determină apariția tusei și a senzației de sufocare. Spasmul declanșează eliberarea de histamină și alte substanțe chimice care provoacă inflamația și creșterea producției de mucus care blochează căile respiratorii.

Ameliorați respirația în timpul unei crize de astm

Atunci când aveți o criză de astm, încercați să **rămâneți calm**. Panica agravează simptomele. Acest truc de vizualizare s-ar putea să funcționeze. Închideți ochii. Pe măsură ce inspirați, vizualizați-vă plămânii dilatându-se și umplându-se cu o lumină albă și încercați să simțiți cum respirația devine mai ușoară. Repetați exercițiul de două sau mai multe ori, apoi deschideți ochii.

În cazul unei urgențe, beți o cană de **cafea** tare, două cutii de 330 ml de cola sau un Red Bull (adică băuturi care conțin o cantitate mare de cofeină). Cofeina este o substanță înrudită cu teofilina, medicamentul prescris pentru astm, care ajută la eliberarea căilor aeriene.

Luptați împotriva constricției cu ajutorul suplimentelor

Cei care practică medicina tradițională chineză folosesc de sute de ani **ginkgo** pentru a trata astmul bronșic. Un studiu recent sugerează că această plantă interferează cu o proteină din sânge care contribuie la spasmul căilor aeriene. Dacă doriți să o încercați, cumpărați suplimentele care conțin extract de ginkgo biloba, sau EGB, și luați până la 250 mg pe zi.

Magneziul s-ar putea să vă facă să vă simțiți mai bine. Multe cercetări au sugerat că acesta relaxează căile aeriene. Doza recomandată este de 300 mg pe zi pentru bărbați și 270 mg pe zi pentru femei.

Contracarați inflamația

Acizii grași omega-3, care se găsesc în peștii grași, cum ar fi tonul, somonul și macroul, acționează în același mod ca o clasă de medicamente pentru astm denumită inhibitori de leucotriene. Aceste

medicamente stopează acțiunea compușilor care determină inflamații în căile aeriene. Luați șase capsule de 1 000 mg de ulei de pește pe zi în mai multe doze. Discutați cu medicul dumneavoastră înainte dacă sunteți sub tratament cu medicamente anticoagulante.

Uleiul de primulă este bogat într-un acid gras esențial denumit acid gama-linolenic (AGL), care este transformat de organism în substanțe antiinflamatorii. Luați 1 000 mg de trei ori pe zi. Pentru a spori absorbția, luați-l în timpul mesei.

Bioflavonoidele, compușii care dau fructelor și legumelor culorile variate, au proprietăți antiinflamatorii și antialergice puternice. **Quercetina,** una dintre cei mai bine cunoscute bioflavonoide, inhibă eliberarea de histamină. Luați 500 mg de trei ori de zi, cu 20 de minute înainte de masă.

Turmericul, condimentul galben folosit în curry-ul indian, este un antiinflamator puternic. Compușii pe care îi conține inhibă eliberarea de prostaglandine COX-2, substanțe asemănătoare hormonilor care sunt implicate în inflamație. Amestecați o linguriță de praf de turmeric – ce poate fi găsit în supermarketuri – într-o cană de lapte cald și consumați-l de cel mult trei ori pe zi. La magazinele cu produse naturiste pot fi găsite capsule și tinctură de turmeric.

Înregistrați totul

Notați într-un jurnal **tot ce mâncați timp de o lună**. De asemenea, înregistrați simptomele astmului. Deși alergiile alimentare sunt rareori asociate cu astmul bronșic, ocazional există o legătură. Comparați jurnalul cu simptomele pe care le aveți pentru a observa dacă există ceva din dieta dumneavoastră care sporește frecvența sau severitatea crizelor de astm.

Dacă luați medicamente pentru astm, cumpărați-vă un peak-flow-metru de la farmacii sau cu prescripție de la medicul dumneavoastră. Acesta înregistrează viteza cu care aerul părăsește plămânii – o indicație a cât de bine respirați. Prin citirea acestor valori la anumite momente, puteți să vă dați seama care sunt efectele unui medicament sau ale unui remediu. Puteți, de asemenea, să îl folosiți și în timpul crizelor de astm pentru a determina severitatea acestora și pentru a vă decide dacă aveți sau nu nevoie de asistența unui medic.

Puterea profilaxiei

Nu fumați și stați la distanță de persoanele care fac acest lucru. Fumul de țigară irită căile respiratorii.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Dacă prezentați simptome de astm bronșic pentru prima dată, ar trebui să vă contactați medicul. Cineva trebuie să vă ducă la cel mai apropiat spital de urgență în cazul în care nu puteți vorbi din cauza dispneei, dacă aveți fața și buzele cianotice, dacă respirați din ce în ce mai greu sau deveniți confuz sau epuizat. Dacă sunteți deja sub tratament pentru astm bronșic, probabil aveți deja medicația pe care o puteți lua la debutul simptomelor. Chiar și așa, consultați-vă medicul dacă observați că trebuie să luați medicamentele din ce în ce mai des sau dacă simptomele se agravează chiar dacă ați urmat tratamentul.

Exersați respirația abdominală

Această metodă simplă de respirație profundă vă poate ajuta să reduceți severitatea și frecvența crizelor de astm bronșic. Atunci când se declanșează criza, intrați în mod normal în panică și vă este mai greu să respirați. Acest lucru produce acea reacție de „constricție" care vă poate închide și mai mult căile respiratorii. Dar dacă ați exersat din timp această tehnică de respirație, puteți să o folosiți pentru a vă ajuta să respirați mai ușor.

- Întindeți-vă pe spate pe un covor sau prosop și așezați-vă o carte pe abdomen.
- Inspirați ușor și profund, dar nu prin expansiunea pieptului, ci a abdomenului. Fiți mereu cu ochii la carte. Dacă se ridică, înseamnă că faceți ceea ce trebuie.
- Chiar în momentul în care credeți că ați atins capacitatea maximă, mai inspirați puțin. Vedeți dacă puteți ridica un pic mai sus cartea.
- Expirați treptat, numărând rar până la cinci. Cu cât expirați mai mult, cu atât vă veți simți mai relaxat.
- Repetați de cel puțin cinci ori.

Nu vă așezați lângă un șemineu sau o sobă cu lemne.

Pe vreme rece înfășurați-vă o eșarfă în jurul nasului și gurii pentru a încălzi pe cât posibil aerul înainte ca acesta să ajungă în plămânii dumneavoastră.

Trebuie să fiți atent la lucrurile care ar putea declanșa un atac de astm, cum ar fi alimentele foarte parfumate sau stripurile de parfumuri ce există în magazine, făcând tot ce vă stă în putere pentru a le evita. Este, de asemenea, o idee bună să deschideți o fereastră atunci când gătiți alimente cu miros puternic, cum ar fi ceapa și usturoiul.

Încercați să mâncați mese mai mici, mai des și nu mâncați înainte de culcare. Refluarea acizilor gastrici care provoacă arsuri retrosternale (pirozis) poate declanșa o criză de astm.

Aproximativ 5% din bolnavii de astm bronșic sunt alergici la medicamentele antiinflamatorii nesteroidiene (AINS) cum ar fi aspirina și ibuprofenul, astfel încât folosirea acestor medicamente poate declanșa o criză. În acest caz, folosiți un **analgezic fără aspirină**, cum ar fi paracetamolul.

Luați în considerare aplicarea **metodei Buteyko**, o terapie complementară pentru controlul simptomelor astmului și altor probleme respiratorii. Aceasta se bazează pe faptul că afecțiunile respiratorii sunt rezultatul hiperventilației cronice. Implică atât exerciții specifice de respirație, cât și schimbări ale dietei și stilului de viață. (Vizitați site-ul www.buteyko.com pentru mai multe informații.)

S-ar putea să vă aduceți aminte cum, copil fiind, a trebuit să suportați ca unul dintre părinții dumneavoastră să încerce să vă scoată cu ajutorul unui ac o așchie de sub piele în timp ce dumneavoastră vă agitați și scânceați. Durerea usturătoare a acului era probabil mai neplăcută decât cea produsă de așchia însăși. Cu toate acestea, un ac sterilizat și o pensetă rămân uneltele standard pentru înlăturarea așchiilor. Dar încercați și următoarele trucuri pentru a face acest lucru cu mai puțină durere și suferință.

Încercați trucul cu banda adezivă

- Dacă o parte din așchie – oricât de mică – este ieșită în afară, încercați să folosiți puțină bandă adezivă înainte de a apela la ac și pensetă. Puneți o bucată de **bandă adezivă** peste așchie și apăsați ușor astfel încât să o prindă. Trageți banda și să sperăm că așchia va ieși odată cu ea. Acest truc este în special util dacă aveți mai multe așchii mici care nu sunt foarte adânc blocate.

Aduceți așchiile la suprafață

- Pentru o așchie aflată pe vârful degetului, umpleți o sticlă cu **apă foarte caldă** până la un centimetru de partea superioară. Puneți partea degetului în care este prinsă așchia deasupra sticlei și apăsați ușor. Pe măsură ce apăsați, căldura apei va „scoate" așchia. Fiți atent să puneți sticla pe o suprafață stabilă pentru ca nu cumva să o răsturnați și să vă opăriți.
- Încercați să decupați o bucată dintr-un **leucoplast pentru bătături** care conține acid salicilic (poate fi cumpărat din farmacii) și să o lipiți peste zona cu așchia. Schimbați plasturele la fiecare 12 ore. Pentru a proteja zona din jur folosiți vaselină și opriți tratamentul dacă începe să vă doară (pe zone sensibile cum ar fi vârful degetelor). Așchia s-ar putea să iasă singură sau măcar să fie suficient de aproape de suprafață pentru a putea fi apucată cu penseta.

Ce este în neregulă

Aproape orice poate să rămână prins în pielea dumneavoastră – o bucată ascuțită de lemn, un ciob de sticlă sau o așchie de metal. Dar aceste mici obiecte pot să provoace o durere considerabilă, în special dacă rămân blocate într-un loc sensibil, cum ar fi sub unghii. Există, de asemenea, și posibilitatea unei infecții dacă nu sunt înlăturate cu grijă și în întregime.

Trucul tăietorului de lemne

În trecut, atunci când oamenii spărgeau lemne pentru a le arde în sobe, toată lumea avea așchii sub piele. Dar tăietorii de lemne aveau o modalitate specială de a le înlătura. Ei întindeau rășină caldă de pin pe piele, rășină pe care apoi o îndepărtau după ce se usca, scoțând în același timp și așchia. Nu există niciun motiv să afirmăm că acest lucru nu este valabil și astăzi – aveți nevoie doar de o sursă de rășină sau de un substituent, cum ar fi aracet sau poate o mască de față pentru peeling.

Ar trebui să-mi sun medicul?

În general, puteți să vă tratați acasă pentru o așchie înfiptă în piele. Dar dacă aceasta este înfiptă profund sau dacă este sub o unghie sau undeva la nivelul feței ar trebui probabil să lăsați un doctor să se ocupe de ea. De asemenea, mergeți la medic dacă observați începutul unei infecții, semn care în general indică faptul că în rană a mai rămas o parte din așchie. Semnele tipice includ: durere, inflamație, înroșirea zonei. În final, s-ar putea să aveți nevoie de un vaccin antitetanos – deși medicii consideră acum acest lucru ca nefiind necesar dacă ați avut cel puțin cinci injecții de acest gen pe parcursul vieții. Marea majoritate a copiilor au deja patru până în momentul în care încep școala și o primesc pe a cincea în perioada adolescenței. Dacă v-ați născut înainte de anul 1961 (atunci când au început imunizările de rutină) sau nu știți sigur ce vaccinări ați făcut, este bine să faceți o vaccinare preventivă.

Încurajați inflamația

Dacă așchia este de lemn, s-ar putea să iasă singură dacă reușiți să faceți zona să se umfle puțin. Timp de 10-15 minute înmuiați zona de piele lezată într-o cană cu apă caldă în care ați adăugat o linguriță de **bicarbonat de sodiu**. Faceți acest lucru de două ori pe zi. O mică așchie s-ar putea să se umfle atât de mult încât să iasă singură. Dacă este vorba de una mai mare, acest truc va face ca o parte mai mare din ea să iasă în afară, fiind mult mai ușor să o prindeți cu penseta.

Sfaturi privind penseta

Dacă se pare că așchia nu are de gând să iasă singură, folosiți o **pensetă**. Sterilizați-o mai întâi ștergându-i capetele cu spirt medicinal sau ținându-le în flacăra unui chibrit sau a unei brichete (dar lasați-o să se răcească înainte de a o folosi). Dezinfectați pielea cu spirt medicinal sau tinctură de iod. Trageți ușor partea din așchie care este în afara pielii, ajutându-vă de o lupă dacă este nevoie.

În cazul în care așchia este profund înfiptă în piele, folosiți și un ac. Pentru început, **aplicați un cub de gheață** pe zona respectivă timp de 10 secunde pentru a anestezia terminațiile nervoase. Sterilizați acul folosind spirt medicinal sau o flacără deschisă (din nou, lăsați-l să se răcească), apoi folosiți vârful pentru a ridica bucata de piele care acoperă capătul așchiei. Folosiți apoi penseta pentru a o trage afară. Această manevră este mult mai ușor de făcut dacă vă ajută cineva.

Verificați dacă ați înlăturat toată așchia. Dacă puteți, spălați zona cu apă și săpun, uscați și **acoperiți cu un leucoplast**. Dacă sub piele a mai rămas o bucată din așchie, va trebui să repetați procedeul.

Alte rețete

În trecut, bucătarul care avea o așchie folosea un remediu din bucătărie – **grăsime de porc** – pentru a o scoate. Acest remediu încă funcționează. Impregnarea pielii din jurul așchiei cu grăsime sau ulei face ca aceasta să poată fi extrasă mai ușor.

Puneți puțină **banană** pasată sau săpun solid ușor înmuiat pe așchie, acoperiți-o cu un leucoplast și lăsați-o să stea așa peste noapte. Astfel, așchia poate să iasă singură fără nicio durere. Sau încercați același lucru cu o linguriță de **bicarbonat de sodiu** amestecat cu atâta apă încât să formeze o pastă.

În fiecare farmacie există un raft special destinat îngrijirii bătăturilor, un bun loc pentru a începe cercetarea dumneavoastră pentru ameliorarea bătăturilor. Dar căutarea ingredientelor pentru tratament vă poate duce mult mai departe. Dacă este afectat piciorul, aveți nevoie de un ulei adecvat care să înmoaie pielea întărită, leucoplast pentru protejare de-a lungul zilei, împreună cu sosetele, pantofii și branțurile pentru a ameliora durerea. Pentru mâini, niște mănuși potrivite pot ajuta foarte mult. Iată mai jos câteva modalități pentru a reduce iritația produsă de bătături.

Răzuiți

Dacă bătăturile vă produc durere sau iritație, trebuie să răzuiți celulele moarte, astfel încât bătătura să nu mai exercite așa de multă presiune pe nervi. Imediat după un duș sau o baie caldă, când pielea dumneavoastră este umedă și moale, frecați cu o **piatră ponce** bătătura pentru a elimina celulele moarte. Piatra ponce, disponibilă în farmacii, este o piatră aspră, de origine vulcanică. Nu încercați să răzuiți intreaga bătătură într-o singură ședință, dacă nu vreți să vă răniți. Mai degrabă, răzuiți câte puțin în fiecare zi și aveți răbdare. Dacă bătătura este foarte groasă și dură, raclarea va dura câteva săptămâni.

Bătăturile moi apar între degetele de la picioare atunci când prin frecarea oaselor de la două oase adiacente pielea se îngroașă. Sunt numite „moi" deoarece pielea dintre degete este de obicei umedă. O piatră ponce nu este eficientă în aceste cazuri, deci cumpărați **o pilă pentru bătături** cu care îndepărtați pielea îngroșată puțin câte puțin; sau puteți elimina presiunea dintre degete utilizând un separator din material spongios. Dacă piciorul dumneavoastră necesită o îngrijire mai atentă, mergeți la un specialist podiatru care vă poate îndepărta bătăturile nedureroase, vă poate aplica un pansament sau un branț pentru a elimina presiunea; sau vă poate aplica un dispozitiv corector pentru ameliorare pe durată lungă.

Înmuiați rezistența

În loc să piliți bătăturile, puteți să le înmuiați. Pentru cele localizate la degetele de la picioare, utilizați uleiul de măsline pentru înmuiere și un plasture pentru protecție. Pentru a proteja bătătura, puteți utiliza plasturi fără medicamente, de formă rotundă, disponibili în farmacii. Puneți un astfel de plasture pe bătătură, aplicați câteva picături de ulei de ricin pe bătătură cu un bețișor cu vată, apoi puneți o

Ce este în neregulă

Atunci când corpul dumneavoastră încearcă să se apere de diverse afecțiuni, uneori își creează o platoșă ciudată. Stratul extern al pielii formează o îngroșare de celule moarte atunci când este supus frecării prea mult timp sau prea des. Acest lucru se întâmplă atunci când un pantof necorespunzător freacă același deget. Epidermul creează treptat o bătătură. Aceasta poate evolua către un „corn" (hipercheratoza) care este de fapt o bătătură cu interior dur. Bătăturile de la mâini și picioare pot fi nedureroase. Dar dacă bătătura apasă pe un os sau nerv subiacent, poate deveni atât de dureroasă ca și cum ați avea o pietricică în spațiul dintre degete.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Pentru persoanele diabetice, bătăturile de la picioare sunt în mod special periculoase. Circulația deficitară vă expune la riscul de a face infecții ale picioarelor și este periculos să încercați să vă autotratați cu instrumente nesterile care pot introduce microbi în organism. Deci, dacă sunteți diabetic, mergeți la medic de câte ori aveți vreo bătătură. Celelalte persoane pot încerca mai întâi să se autotrateze acasă cu condiția să se prezinte la medic în cazul în care bătătura se inflamează, semnul unei posibile infecții.

bucată de bandă adezivă peste plasture pentru a-l fixa. Micul plasture înconjoară bătătura și o protejează de presiune în timp ce este înmuiat de uleiul de ricin. (Uleiul de ricin trece prin pansament producând pete: purtați niște șosete mai vechi atunci când începeți tratamentul.)

O altă modalitate de a înmuia bătăturile este de a introduce picioarele în apă ce conține **săruri Epsom**. Urmați instrucțiunile de pe pachet.

Atacați bătătura cu acid

Folosiți plasturi antibătături care conțin **acid salicilic**. Aplicați plasturele după o baie sau un duș, și asigurați-vă că tratați doar zona bătăturii, nu și pielea moale din jur – acidul salicilic poate cauza arsuri sau ulcerații pe pielea sănătoasă.

O altă sursă de acid salicilic este **aspirina**. Pentru a vă prepara singuri produsul contra bătăturilor, zdrobiți bine cinci tablete de aspirină. Amestecați praful obținut cu 1/2 linguriță de suc de lămâie și 1/2 linguriță apă. Aplicați pasta obținută pe pielea îngroșată, înveliți piciorul în folie de plastic și apoi acoperiți-l cu un prosop încălzit. Mențineți 10 minute apoi frecați blând pielea degradată cu o piatră ponce. (*Atenție!* Acest remediu nu este indicat persoanelor alergice la aspirină.)

Micșorați frecarea

Pentru a proteja bătăturile de la picioare de presiune, croiți-vă singuri un tampon „gogoașă" utilizând o bucată de **moleschin** adeziv. Tăiați un cerc de mărimea bătăturii, pliați-l și tăiați un cerc mai mic în centru. Desfaceți-l și așezați inelul obținut pe bătătură.

Dacă aveți o bătătură moale localizată între două degete, așezați între acestea un **separator din spumă** special, care ține degetele la distanță. Aceste separatoare sunt disponibile în farmacii.

Folosiți **șosete** cu talpa groasă, capitonată, care vor împiedica evoluția bătăturii.

În unele cazuri, **un branț** (fără prescripție medicală) în pantof poate scădea presiunea asupra zonei bătăturii, micșorând timpul de recuperare.

Puterea profilaxiei

Aplicați o loțiune care conține **uree**, de exemplu Eucerin, pentru a elimina petele înainte ca acestea să se transforme în supărătoarele bătături. Începeți cu o cantitate mică, deoarece loțiunile pe bază de uree pot fi iritante.

- O altă modalitate de a preveni asprirea pielii constă în introducerea piciorului într-un vas cu **apă caldă**, o dată pe săptămână. După aceea, aplicați o loțiune care înmoaie.
- **Purtați pantofi potriviți.** Între degetul mare și vârful pantofului trebuie să existe un spațiu de doi centimetri. Pantofii trebuie să fie suficient de largi astfel încât degetele și bolta plantară să nu fie presate dintr-o parte în alta. Dar dacă pantofii sunt prea largi, piciorul alunecă și se freacă pe laturi.

Deoarece în mod natural picioarele se umflă în timpul zilei, **cumpărați-vă pantofi după-amiaza târziu**, atunci când picioarele dumneavoastră sunt umflate. Dacă îi cumpărați dimineața devreme, puteți să constatați că ați cumpărat o pereche de pantofi prea strâmți.

- Pentru femei este bine **să evite pantofii cu toc înalt**. Chiar și pentru petreceri, totuși, trebuie să alegeți pantofi cu toc înalt cu vârful capitonat pentru a reduce presiunea pe degete.
- Nu jucați tenis în pantofi pentru alergare. Pentru fiecare sport **alegeți tipul potrivit de încălțăminte**. Numeroși cercetători sunt angrenați în dezvoltarea pantofilor perfecți pentru fiecare tip de mișcare a piciorului.
- Pentru a preveni apariția bătăturilor la mâini, purtați **mănuși** groase, căptușite, atunci când faceți diferite activități cum ar fi pictatul, greblatul sau curățatul crengilor.

De evitat!

Unele persoane vă pot sfătui să tăiați singur bătătura utilizând un cuțit pentru bătături, o lamă de ras sau o forfecuță. Nu faceți acest lucru! Nu au importanță talentele dumneavoastră chirurgicale, gândiți-vă mai bine că vă tăiați propria carne. Aceste instrumente ascuțite pot provoca infecție.

Care este cel mai bun lucru pe care îl puteți face în cazul în care aveți de-a face cu o băşică? Să o spargeți pentru a scurge lichidul? Sau să o lăsați în pace? În general, este bine să nu acționați asupra băşicilor de mici dimensiuni sau asupra acelora care probabil nu se vor sparge singure. Este mult mai puțin probabil ca acestea să se infecteze dacă lăsați pielea care le acoperă intactă şi permiteți zonei să formeze un strat protector sub punga de lichid. Între timp, următoarele sfaturi vă vor ajuta să vă ameliorați durerea, mâncărimea şi să accelerați vindecarea. Dacă băşica este de mari dimensiuni sau localizată într-o zonă unde nu puteți evita să nu o afectați, drenați-o aşa cum trebuie. Nu spargeți niciodată o băşică apărută după o arsură pentru că există riscul infectării.

Ce este în neregulă

Cea mai frecventă cauză a apariției băşicilor este frecarea excesivă a pielii umede. Pe măsură ce se formează, se acumulează un lichid clar într un buzunar dintre straturile pielii. Câteodată, poate fi afectat un mic vas din zona respectivă şi lichidul din veziculă va conține şi sânge. Acest tip de băşici este întâlnit de obicei la nivelul mâinilor şi picioarelor, dar poate apărea şi în alte zone. Alte cauze potențiale ale apariției băşicilor includ arsurile solare şi alte tipuri de arsuri, eczemele, precum şi alte afecțiuni ale pielii.

Lăsați-o în pace

Dacă este posibil, lăsați băşica în pace, şi dacă tot este să se spargă, lăsați-o să facă asta singură – mențineți zona curată folosind săpun şi apă. Puteți să utilizați **vaselină** sau orice altă substanță emolientă pentru a minimaliza fricțiunea ulterioară în acea zonă.

Dacă şi când să **acoperiți o băşică** depinde de zona în care a apărut aceasta – în cazul în care există pericolul să fie spartă din greşeală, atunci ar trebui să o acoperiți cu un plasture adeziv pe care îl schimbați cel puțin o dată pe zi. Dacă nu există o şansă prea mare să fie traumatizată, atunci cel mai bine este să o lăsați la aer.

Protejați băşica cu o bucată de **moleschin** – un material adeziv, moale, care poate fi cumpărat din farmacii. Lăsați-l timp de două zile, apoi scoteți-l cu atenție astfel încât să nu rupă pielea fragilă care acoperă vezicula.

În timpul nopții, înlăturați toate straturile protectoare de pe băşică pentru a o expune la aer. Acest lucru va accelera vindecarea. Cu toate acestea, dacă este într-un loc vulnerabil şi posibilitatea să se frece de aşternuturi este foarte mare, atunci mențineți-o acoperită.

Aplicați **cremă de gălbenele**. Este folosită de foarte mult timp pentru tratarea şi calmarea rănilor. Pentru a menține crema curată, acoperiți cu un plasture adeziv sau cu o bucată de tifon.

Dacă nu aveți cremă de gălbenele, utilizați **gel de aloe vera** şi apoi acoperiți cu pansament. Dar trebuie să folosiți gel pur – tăiați o frunză şi stoarceți gelul proaspăt – pentru că produsele comerciale ar putea să conțină ingrediente, precum alcoolul, care deshidratează pielea.

- Încercați **preparatul H**. Această cremă de hemoroizi nu se folosește, desigur, în principal pentru bășici, dar conține ingrediente care ameliorează mâncărimea și senzația de arsură, funcționând în același timp și ca strat protector pentru piele.
- Scăpați de durere și mâncărime cu o **compresă udă**. Înmuiați materialul textil în apă rece, stoarceți-l și puneți-l peste bășică.

Dacă se sparge din greșeală...

- Spălați bine zona cu săpun și apă. Folosiți o cremă sau gel și acoperiți cu un pansament curat. Schimbați pansamentul de patru ori pe zi și tratați zona afectată cu un amestec realizat dintr-o parte **ulei din arbore de ceai** și trei părți de ulei vegetal. Uleiul din arbore de ceai are un efect antibacterian, prevenind infecția.

Învățați cum să drenați bășicile

Nu drenați o bășică decât dacă este absolut necesar – de exemplu, dacă este foarte mare sau se află într-un loc unde nu puteți evita să nu aplicați presiune pe ea.

- Sterilizați un ac. Folosiți un clește sau o pensetă pentru a ține acul la o flacără deschisă timp de câteva secunde până când devine roșu. Lăsați-l să se răcească. Dezinfectați bășica folosind **spirt medicinal** sau un antiseptic precum betadina.
- Desfaceți o compresă sterilă și așezați-o cu grijă peste bășică. Perforați marginea acesteia, inserând acul din lateral, și stoarceți conținutul apăsând încet pe compresă. Trebuie să nu rupeți sau să înlăturați acea bucată de piele de deasupra – ea protejează discul de piele foarte sensibilă aflată dedesubt.
- Folosiți o cremă antiseptică cum ar fi **Savlon** și acoperiți cu un pansament curat. Sau utilizați **Second Skin**, un pansament pentru bășici. Este o substanță umedă, ca un jeleu, care absoarbe presiunea și reduce frecarea. Poate fi tăiat la dimensiunile dorite și aplicat pe bășică. Schimbați de două ori pe zi.
- Dacă lichidul din bășică se reface mai târziu, **drenați-o în același fel**.
- Aplicați pe zona respectivă un amestec de **vitamina E** și **cremă de gălbenele** pentru a ajuta pielea să se vindece mai repede. Vitamina E poate fi achiziționată sub formă de capsule. Tăiați o capsulă, amestecați o cantitate egală de vitamină și unguent de gălbenele, și aplicați amestecul pe veziculă. Reaplicați după nevoie timp de maximum o săptămână.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Dacă bășica este extrem de mare – peste cinci centimetri în diametru – ar trebui să mergeți la doctor. De asemenea, orice semne de infecție care apar ar trebui evaluate de medic. Acestea includ durere care nu se ameliorează, temperatură crescută, roșeață care se extinde dincolo de limitele bășicii, sau un lichid neclar, gros și urât mirositor care se scurge din ea. Unele afecțiuni care se manifestă prin bășici, de exemplu varicela, eczema sau impetigo, s-ar putea să necesite de asemenea atenția medicului.

Doborât de o băşică

Conform *Guinness Book of World Records*, Robert Wadlow din Alton, Illinois, avea 2,7 metri înălţime, dar picioarele sale erau mărimea 38. Pentru a putea susţine impresionanta sa înălţime, Wadlow trebuia să poarte glezniere şi avea o sensibilitate scăzută în acea zonă. La un moment dat, în timpul unei apariţii în public, uriaşul s-a ales cu o băşică. Cu un tratament prompt, aceasta s-ar fi vindecat rapid. În schimb, ea s-a infectat, iar infecţia s-a răspândit în întreg organismul, viaţa gigantului încheindu-se la vârsta de 22 de ani, în dimineaţa zilei de 15 iulie 1940.

Puterea profilaxiei

Nu trebuie să presupuneţi că ştiţi ce măsură purtaţi la pantofi sau că picioarele dumneavoastră nu s-au schimbat de la ultima achiziţie de pantofi. **Măsuraţi-vă picioarele** de fiecare dată când trebuie să vă cumpăraţi pantofi. Iar atunci când încercaţi încălţămintea, trebuie să purtaţi acelaşi tip de ciorapi pe care îi veţi purta atunci când încălţaţi respectivii pantofi.

Cumpăraţi pantofi după-amiaza. Picioarele vi se umflă după-amiaza, şi în cazul în care cumpăraţi pantofii dimineaţa s-ar putea să vă înşelaţi chiar şi cu o jumătate de număr.

Noua pereche de pantofi trebuie să aibă suficient loc disponibil pentru degetul mare. Atunci când staţi în picioare, ar trebui să aveţi suficient spaţiu între acesta şi marginea pantofului.

Pentru plimbările lungi sau drumeţii, încercaţi să purtaţi **două perechi de şosete** pentru a reduce frecarea. Perechea internă trebuie să fie din material subţire cum ar fi acrilul care elimină transpiraţia, iar perechea exterioara din bumbac.

Pentru a vă menţine picioarele uscate puteţi să folosiţi şi un **antiperspirant**. În cazul picioarelor uscate sunt mai puţine şanse să apară băşici.

Acoperiţi zonele predispuse la apariţia acestor leziuni cu **vaselină** sau un alt unguent vâscos, înainte de a pleca la alergat.

Cei care se ocupă de grădinărit pot preveni apariţia băşicilor purtând **mănuşi de grădinărit** din piele. Dacă vă apar vezicule de fiecare dată când săpaţi prin grădină, chiar dacă purtaţi mănuşile, căutaţi o sapă cu mânerul mai mare sau capitonat.

Oricărei persoane care practică sporturi cu racheta îi vor apărea la un moment dat băşici pe mâini. Dar dacă acestea continuă să reapară, cereţi sfatul celor de la magazinul de materiale sportive de unde aţi cumpărat racheta în legătură cu schimbarea gripului cu unul moale şi absorbant.

B

Medicii tratează boala inflamatorie a colonului (BIC) cu corticosteroizi puternici și alte medicamente, iar acestea pot fi foarte folositoare, în special în perioadele de acutizare a bolii. Dar există unii pași pe care îi puteți face pentru a reduce severitatea simptomelor, cum ar fi: alegerea alimentelor potrivite care nu vă solicită prea intens colonul, administrarea de suplimente de vitamine și plante, precum și reducerea stresului.

Întăriți populația bacteriilor benefice

- Întăriți populația bacteriană benefică din colon. Puteți face acest lucru luând suplimente bacteriene eliberate fără rețetă, cunoscute sub numele de **probiotice**. La o persoană sănătoasă, colonul este casa bacteriilor „bune" (cum ar fi *Lactobacillus acidophilus* și *Bifidobacteria bifidum*) care împiedică înmulțirea excesivă a bacteriilor dăunătoare. Dar atunci când aceste bacterii benefice sunt distruse – deseori de către antibiotice – suprapopulația rezultantă de bacterii „rele" și ciuperci poate provoca inflamații. Probioticele vă ajută să mențineți un echilibru optim. Luați două capsule de trei ori pe zi pe stomacul gol sau, dacă nu vreți să luați suplimente, consumați două sau trei pahare de iaurt viu zilnic.

Alimentați-vă cu grijă

- Alegeți alimentele care sunt „blânde" cu intestinul dumneavoastră: **morcovi fierți, orez alb și compot de mere**, de exemplu. Dacă deja suferiți de diaree și dureri abdominale, consumul alimentelor condimentate nu va face decât ca starea dumneavoastră să se agraveze.
- **Reduceți consumul de grăsimi**. Mâncărurile prăjite, carnea grasă și alte surse de grăsimi pot declanșa contracții ale intestinelor, care pot agrava diareea.
- **Consumați mai puține fibre** în timpul episoadelor de acutizare a bolii. De obicei, alimentele cu conținut crescut de fibre, cum ar fi tărâțele, cerealele integrale sau broccoli, sunt foarte bune pentru sistemul digestiv, dar în timpul perioadelor de acutizare a bolii, ele cresc riscul de balonare. Atunci când vă simțiți bine, rezumați-vă la un aport normal de fibre.
- Multe dintre persoanele care suferă de boala Crohn nu pot să digere lactoza, un carbohidrat care se găsește în lapte. Dacă vă simțiți

Ce este în neregulă

Termenul de boală inflamatorie a colonului, sau BIC, implică mai multe afecțiuni. Cele mai comune două dintre acestea sunt colita ulcerativă și boala Crohn. Colita ulcerativă se caracterizează prin afectarea mucoasei colonului și rectului. Boala Crohn este mai extinsă – câteodată afectând intestinul subțire, stomacul, esofagul și cavitatea bucală – iar țesuturile pot fi mult mai profund inflamate. Simptomele sunt similare pentru ambele afecțiuni: diaree, dureri abdominale și scaune cu sânge sau mucus. Aceste probleme pot să se manifeste intens, apoi să dispară, intrând în remisie câteodată timp de mai mulți ani.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Dacă suferiți de BIC, ar trebui să mergeți la doctor în momentul în care simptomele încep să se manifeste, în special dacă aveți diaree care conține mucus sau sânge sau dacă scaunul este de culoare neagră. De asemenea, aveți nevoie de atenție medicală dacă aveți abdomenul umflat sau dacă durerea abdominală este însoțită de febră de 38 C sau mai mult.

balonat, încercați să **evitați produsele lactate** pentru câteva zile. În cazul în care simptomele dispar, s-ar putea să suferiți de intoleranță la lactoză. Începeți să folosiți produse lactate fără lactoză, luați pastile care conțin lactază (enzima necesară pentru digestia lactozei) sau evitați produsele lactate în general.

Luați zilnic un **supliment cu multivitamine/minerale**. Acesta vă va ajuta să refaceți nutrimentele care au fost eliminate din cauza diareei persistente.

Înregistrați ceea ce mâncați

Țineți un **jurnal al meselor**. Înregistrați tot ceea ce mâncați pe parcursul unei zile (inclusiv gustările), ce reacții aveți și gradul de disconfort pe care îl simțiți. La sfârșitul lunii, revedeți jurnalul pentru a vă forma o idee despre cât de bine tolerați fibrele din dietă și care sunt alimentele care vă creează probleme, cum ar fi produsele lactate. Veți afla, de asemenea, dacă trebuie să evitați în mod deosebit un anumit aliment.

Micșorați stresul pentru a putea digera mai bine

Stresul poate să declanșeze crizele de BIC. Așa că, zi de zi, practicați **yoga**, **meditație**, **respirație profundă** sau **alte tehnici de relaxare**. De exemplu, puteți sta într-un loc liniștit timp de 20 de minute sau mai mult, și să vizualizați o lumină caldă albastră vindecătoare care se scurge de-a lungul tubului digestiv, ameliorând inflamația. Imaginați-vă că în urma sa, această lumină vindecătoare lasă țesutul sănătos.

Vindecătorii naturali

Un remediu popular în cazul inflamațiilor digestive constă în consumul **sucului de varză**, pentru că acesta este bogat în **L-glutamină**, un aminoacid. Dar dacă acest lucru nu vi se pare chiar atrăgător, puteți pur si simplu să luați pastile cu L-glutamină (500 mg pe zi). Aceasta favorizează vindecarea ulcerelor intestinale.

Pentru că scade inflamația, extractul de **lemn dulce**, denumit DGL, ar putea să fie de folos pentru reducerea simptomelor BIC. Mestecați două capsule (380 mg) de trei ori pe zi, între mese, oricând prezentați un episod al bolii. Nu încercați să înlocuiți extractul cu dulciuri ce conțin lemn dulce; marea majoritate a acestora nu conțin lemn dulce adevărat și, spre deosebire de DGL, lemnul dulce „adevărat" vă crește tensiunea arterială.

Turnați ulei în intestinul cu probleme

• Acizii grași omega-3 sunt esențiali pentru o digestie bună. Surse bune pentru acești acizi includ **uleiul din semințe de in** (o linguriță pe zi luată ca atare sau amestecată în salată) și uleiul de pește (două lingurițe pe zi care oferă două grame de acizi grași omega-3). Un studiu italian a arătat că uleiul de pește reduce frecvența crizelor intestinale la persoanele cu boala Crohn. (*Atenție!* Nu luați ulei de pește dacă urmați un tratament cu medicamente anticoagulante.)

Ora ceaiului

• Atât **menta**, cât si **mușețelul** conțin compuși antispasmotici care ajută la reducerea crampelor și la micșorarea durerii cauzate de gazele abdominale. Pentru a vă prepara un ceai, puneți o linguriță de plantă uscată într-o cană cu apă fiartă și lăsați-o la infuzat 10 minute. Strecurați și consumați. Dacă sunteți predispus la arsuri epigastrice, alegeți mai degrabă mușețelul.

• **Ceaiul de nalbă mare** este, de asemenea, de ajutor, protejând mucoasa intestinală. Folosiți una sau două lingurițe de plantă uscată la o cană de apă caldă. Lăsați la infuzat 10-15 minute, strecurați și consumați.

Persoanele care sufereau de BIC erau sfătuite să consume coji de ceapă.

... și confirmat

Cojile de ceapă conțin quercetină, o substanță antihistaminică ce ajută la blocarea reacției pe care o au bolnavii de BIC la unele alimente. Atunci când gătiți supă, puteți să adăugați o ceapă întreagă în oală; quercetina va ieși din coajă. Înlăturați cojile înainte de a consuma ceapa. Dacă nu vă place ceapa, puteți să cumpărați suplimente cu quercetină de la farmacie. Urmați instrucțiunile de pe ambalaj.

Scopul este de a subția sputa din pieptul dumneavoastră și de a o disloca, astfel încât să o puteți elimina prin tuse. Cea mai directă abordare pentru plămâni este aerul pe care îl respirați și, din acest motiv, tratamentele inhalatorii reprezintă primul pas. Gândiți-vă la acestea ca la o curățare cu aburi a căilor respiratorii. Alimentele și băuturile potrivite pot fi de asemenea utile pentru a determina mucusul să se deplaseze. În același timp, veți dori să introduceți în sistem și niște luptători împotriva germenilor, astfel încât să descurajați orice bacterie care ar încerca să adere la mucus. Iată ce este de făcut.

Ce este în neregulă

Cazurile minore de bronșită sunt de obicei provocate de o infecție virală sau bacteriană, deși pot fi cauzate și de alergii. Bronhiile se inflamează, iar cilii – micii peri care căptușesc tractul respirator – paralizează. Mucusul se acumulează, făcându-vă să tușiți puternic. S-ar putea de asemenea să prezentati dureri, dispnee, respirație șuierătoare, transpirații, frisoane, oboseală sau febră. Aceste simptome dispar în general după 10 zile. Bronșita cronică, pe de altă parte, poate să dureze toată viața. De obicei, bronșita cronică este provocată de fumat, dar în unele cazuri, cauza principală poate fi și expunerea timp îndelungat la praf.

Dizolvați cu abur

Respirați abur. Puteți face acest lucru pur și simplu cu un duș fierbinte, sau turnând apă fiartă într-un castron și aplecându-vă deasupra acestuia, cu capul acoperit de un prosop. Dacă folosiți apa fiartă din ibric, așteptați un minut sau două să se răcească pentru a evita să vă opăriți fața. Inhalarea aburilor va elibera secrețiile din plămânii dumneavoastră. Multe farmacii comercializează un inhalator de abur simplu, ieftin și sigur – un recipient cu două mânere cu un accesoriu ca o mască denumit Clearway.

Pentru a face tratamentul cu aburi mai eficient, adăugați câteva picături de **ulei de eucalipt sau de pin** în apă. Eucaliptul ajută la înmuierea mucusului din căile respiratorii blocate, având și unele proprietăți antibacteriene (dacă doriți să folosiți frunze de eucalipt, pur și simplu fierbeți-le odată cu apa, apoi înlăturați-le și inhalați aburul). Uleiul de pin acționează ca un expectorant, așa că vă va ajuta să „eliminați" mucusul din bronhii.

În timpul somnului, folosiți un **umidificator** pentru a crește umiditatea din aerul pe care îl respirați. Asigurați-vă că urmați cu strictețe instrucțiunile producătorului pentru a curăța umidificatorul. Altfel, bacteriile și ciupercile pot să se acumuleze în aparat.

Dacă aveți frecvent episoade de bronșită, luați în calcul achiziționarea unui umidificator cu ultrasunete și vapori reci (cum ar fi Bionaire, ce poate fi achiziționat on-line). Lăsați-l să funcționeze continuu atunci când sunteți în cameră.

Alimente și băuturi care ajută și care împiedică

Mâncați **ardei iute, sos salsa iute** sau mâncăruri condimentate cu **piper cayenne.** Alimentele picante subțiază mucusul din

plămâni, ajutându-vă să îl eliminați mai ușor.

Pentru a subția mucusul și a vă ajuta să îl eliminați mai ușor, **beți multă apă** – cel puțin opt pahare pe zi. **Evitați băuturile alcoolice și cofeinizate**, care vă deshidratează și fac mucusul mai greu de dislocat.

Consumați **ceai de lumânărică** (*Verbascum* sp.). Aceasta este un remediu tradițional pentru afecțiunile respiratorii și este folosită pentru a prepara siropuri expectorante. Conține un grup de substanțe denumite saponine, care ajută la subțierea sputei, ca și un mucilagiu care calmează mucoasele. Fierbeți o cană de apă, luați-o de pe foc și adăugați două lingurițe de flori uscate de lumânărică. Lăsați la infuzat 10 minute, apoi strecurați și consumați ceaiul. Puteți bea maximum trei căni pe zi.

A bea sau a nu bea lapte? Unii specialiști susțin că laptele stimulează producția de mucus în tractul respirator superior și inferior, ca și în intestin. (Teoria susține că viteii tineri, cu patru stomace, au nevoie de acest surplus de mucus pentru a-și proteja tractul digestiv de acțiunea puternică a acizilor digestivi – dar adevărul este că oamenii nu au nevoie.) Dar alte autorități în domeniu susțin că **nu există nicio legătura între lapte și secreția de mucus**, și că oamenii își fac mai mult rău decât bine eliminând din alimentația lor laptele pentru că își micșorează aportul de calciu.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Mergeți la medic dacă tusea vă creează probleme cu somnul sau cu rutina dumneavoastră obișnuită, sau dacă aveți dificultăți de respirație sau dacă eliminați o spută cu sânge sau de culoare galbenă sau verde. Bronșita poate duce la pneumonie. De asemenea, ar trebui să mergeți la medic în cazul în care copilul dumneavoastră are simptome de bronșită.

Suplimentați-vă eforturile

- S-a descoperit că **N-acetilcisteina (NAC)**, o formă a aminoacidului cisteină, ajută la subțierea și eliminarea mucusului și la reducerea recurenței bronșitei. Interesant este că această substanță este și antidotul pentru intoxicația cu paracetamol. NAC poate fi achiziționată din magazinele de produse naturiste sub formă de capsule de 600 mg. Luați una pe zi pe stomacul gol. Dacă tratați bronșita acută, continuați să luați NAC timp de câteva săptămâni după ce tusea a încetat.
- **Echinacea și astragalusul** sunt remedii care fortifică sistemul imunitar și ajută în lupta cu bacteriile și virusurile. Luați 200 mg din fiecare de patru ori pe zi pentru bronșita acută sau de două ori pe zi pentru bronșita cronică.
- Pentru un atac acut de bronșită beți **ceai de cimbru** pentru a subția secrețiile mucoase. Puneți una sau două lingurițe la 240 ml de apă fiartă și adăugați miere după gust. Beți trei sau patru căni pe zi. Alte plante care pot fi combinate cu cimbrul sau folosite ca alternative sunt **omanul**, **isopul**, **pătlagina** și **angelica**. Utilizați-le în același fel ca și cimbrul.

De evitat!

Atunci când tuşiţi poate fi foarte tentant să luaţi un supresor de tuse. Dar dacă aveţi o tuse umedă, productivă, ar trebui să evitaţi să luaţi un supresor pentru că prin tuse plămânii elimină mucusul. Aţi putea să încercaţi un sirop de tuse expectorant care fluidifică mucusul, astfel încât tusea să elibereze bronhiile. Amestecurile expectorante pentru tuse conţin ca ingredient activ guaifenezina. Cu toate acestea, mulţi medici consideră că cea mai eficientă metodă de a fluidifica mucusul este să consumaţi multe lichide.

Puterea profilaxiei

Pentru a preveni bronşita cronică, cel mai important sfat este să **nu fumaţi.** Dacă sunteţi fumător, încercaţi să vă interesaţi în legătură cu programele care să vă ajute să renunţati. Fumatul pasiv este aproape la fel de dăunător, aşa că evitaţi restaurantele aglomerate şi cereţi prietenilor care fumează să facă acest lucru la distanţă de dumneavoastră.

Dacă serviciul vă expune la mult praf, fum sau poluanţi – oricare dintre aceştia putând contribui la apariţia bronşitei cronice – asiguraţi-vă că purtaţi o **mască** sau un **respirator** eficient care să filtreze impurităţile din aerul respirat.

Pentru a micşora riscul contractării bronşitei virale, **spălaţi-vă pe mâini** frecvent şi nu vi le puneţi pe faţă, în special atunci când sunteţi în compania unei persoane care este răcită.

Curăţaţi-vă nasul şi sinusurile cu o soluţie salină (vezi Alergii, pagina 32) pentru a împiedica alergenii şi agenţii infecţioşi să ajungă în plămânii dumneavoastră.

Vitamina C ajută în lupta împotriva virusurilor respiratorii. Acţionează eficient împreună cu flavonoidele din suplimente. Luaţi până la 500 mg de vitamina C şi 250 mg flavonoide.

B

Nu există multe lucruri mai rele decât a avea o mână sau un picior scos din acțiune din cauza durerii provocate de bursită. Pentru că această afecțiune apare atunci când mișcări repetate supun o articulație stresului constant, bursita afectează deseori articulația cotului la grădinari și umerii la jucătorii de golf. Tendinita este, la rândul ei, o afecțiune provocată de mișcările repetitive într-o articulație. Alergătorii pot suferi de tendinita tendonului lui Ahile, dactilografii au deseori dureri ale încheieturilor mâinilor. Vindecarea pentru ambele afecțiuni începe prin acceptarea necesității încetării temporare a activității care a provocat problema. Remediile pentru reducerea inflamației vor ajuta la micșorarea durerilor.

Odihniți-vă

- Înainte de a repeta activitatea care declanșează durerea, **faceți o pauză**. Fiți răbdător, pentru că problema s-ar putea să necesite câteva săptămâni pentru a se rezolva.
- Pentru a reduce inflamația, înfășurați articulația afectată cu un **bandaj elastic** – dar nu prea strâns. Apoi ridicați articulația peste nivelul inimii. Dacă vă doare cotul, țineți-l pe un braț înalt de fotoliu sau stați pe un scaun jos cu cotul pe masă. Dacă vă tratați genunchiul, stați întins pe spate cu genunchiul pus pe mai multe perne.

Cald sau rece

- **Puneți gheață** pe articulațiile dureroase pentru a reduce durerea și inflamația. Înfășurați o pungă cu gheață într-un prosop și aplicați-l timp de 10-20 de minute la fiecare patru ore. Sau înghețați apă într-un pahar de hârtie, rupeți marginea de sus si aplicați pe zona dureroasă de trei sau patru ori pe zi, între două și cinci minute.
- După aproximativ trei zile de tratament rece pentru articulații – sau după ce articulația nu mai este caldă la atingere – începeți să **alternați tratamentul rece cu cel cald**. Căldura îmbunătățește circulația sângelui la nivelul zonei afectate, accelerând procesul de vindecare. Folosiți un încălzitor care poate fi încălzit la microunde sau o pernă electrică. Sau puteți pune două-trei căni de orez într-o șosetă, legați-o și încălziți-o la microunde timp de 60-90 de secunde. Orezul se va mula bine pe articulația afectată.

Ce este în neregulă

Aceste afecțiuni înrudite într-o anumită măsură reprezintă deseori prețul plătit pentru prea multe repetări ale unei mișcări, fie că aceasta înseamnă ceva distractiv cum ar fi tenisul, sau ceva mai puțin atrăgător cum ar fi curățarea aleii de zăpadă. Bursita este inflamația burselor – mici saci plini de lichid care formează zona-tampon unde mușchii intră în contact cu oasele sau culisează pe alți mușchi. Tendinita este inflamația tendoanelor, corzile tari care atașează mușchii de oase. Dacă bursita provoacă în general o durere minoră a articulațiilor, tendinita pricinuiește o durere puternică. Aceste afecțiuni apar cel mai frecvent la nivelul articulațiilor umerilor, coatelor, șoldurilor, genunchilor și gleznelor.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Dacă problema se agravează după trei sau patru zile, sau dacă vă împiedică să vă realizați sarcinile zilnice, ar trebui să consultați un medic. De asemenea, solicitați tratament dacă articulația este caldă, înroșită sau dureroasă. Acestea ar putea fi semne ale gutei sau bursitei septice, un tip de infecție care se poate extinde de la o articulație în tot organismul.

Apelați la analgezice

Ibuprofenul este un antiinflamator eficient, care vă va ajuta să reduceți inflamația. Este foarte eficient pentru ameliorarea pe termen scurt a durerii de acest tip.

Încercați **tămâia indiană** (Boswellia). Organismul produce anumite substanțe chimice care efectiv măresc durerea. Dar acest extract din rășini reduce producția acestor substanțe. Luați una sau două tablete de 150 mg de trei ori pe zi. Pe măsură ce durerea scade, reduceți și doza.

Luați în considerare un **remediu homeopatic**. Dacă articulația este rigidă și dureroasă atunci când o mișcați, dar pe măsură ce faceți acest lucru durerea scade, luați o doză de *Rhus toxicodendron* la diluțiile 6c sau 12c la fiecare trei sau patru ore până când durerea dispare. („c"-ul vine de la „centezimal" – o diluție de 1:100. Cu cât diluția este mai mare, cu atât remediul este considerat mai puternic.) Dacă durerea se amplifică pe măsură ce vă mișcați, luați **bryonia** la diluții de 6c sau 12c la fiecare trei sau patru ore până când durerea se ameliorează. Pentru durerea apărută subit și acut specialiștii homeopați recomandă **ruta** și **arnica**; doza sugerată este de diluție 6c sau 12c la fiecare trei sau patru ore.

Alinați durerea cu frecții sau comprese

Pentru a ameliora durerea, aplicați cremă sau gel de **arnică** – un remediu extras din florile de *Celmisia petiolata* – de două sau trei ori pe zi. Arnica reduce umflătura și inflamația, și este din acest motiv recomandată pentru tratarea echimozelor și întinderilor. Pentru o acțiune și mai bună, puneți o sticlă cu apă caldă sau o pernă electrică pe articulația pe care ați aplicat gelul de arnică.

Tiger Balm este un unguent cu mentol care poate să stopeze durerea. Aplicați-l pe zonele dureroase o dată sau de două ori pe zi. Dar este o idee bună să-l testați mai întâi pe o porțiune mică de piele. Este foarte puternic și unele persoane pot face o reacție alergică dacă îl folosesc prea des. (*Atenție!* Nu aplicați acest unguent în zona din jurul ochilor sau gurii și spălați-vă pe mâini după ce ați folosit-o.)

Folosiți o **compresă cu ghimbir** pentru a opri durerea din exterior spre interior. Zdrobiți mărunt două lingurițe de rădăcină proaspătă de ghimbir, amestecați în 500 ml de apă fiartă și lăsați să stea timp de 20 de minute. Muiați o bucată de material textil în ceaiul cald, apoi stoarceți. Puneți cârpa umedă peste articulația dureroasă timp de cinci minute. Repetați de trei sau patru ori pe zi.

Oțetul, aplicat pe piele, ajută de asemenea la reducerea durerilor.

Umeziți un prosop textil sau de hârtie într-o soluție preparată din părți egale de apă caldă și oțet. Aplicați pe zona afectată.

Înghițiți niște analgezice

- **Ghimbirul** nu este folosit doar extern. Suplimentele cu acest antiinflamator natural pot fi de asemenea de ajutor. Pentru durerea acută, luați o capsulă de 250 mg, de două ori pe zi. (*Atenție!* Evitați ghimbirul dacă luați și medicamente pentru fluidificarea sângelui cum ar fi warfarina sau aspirina, pentru că poate interfera cu mecanismele de coagulare a sângelui.)
- Încercați „remediul curry". **Curcumina** este ingredientul activ din turmeric, condimentul galben indian care stă la baza multor rețete de curry. Turmericul are o reputație foarte veche de agent antiinflamator și calmant, dar se pare că de fapt curcumina este cea care face acest lucru: a fost identificată ca inhibitor al sintezei de prostaglandine – compușii chimici asemănători hormonilor implicați în transmiterea semnalelor durerii în organism. Luați 400-500 mg de extract de trei ori pe zi.
- **Bromelaina**, o enzimă care poate fi găsită în ananas, reduce inflamația. Puterea extractului este măsurată în unități de coagulare a laptelui (UCL). Pentru a avea un efect terapeutic puternic, un produs trebuie să conțină cel putin 2 000 UCL. Luați 500 mg pe stomacul gol de trei ori pe zi.
- Se spune că **un castron de cireșe** ameliorează durerea cauzată de artrită; consumați cam 20 de cireșe pe zi pentru a obține efectul calmant echivalent cu acela al unei tablete de aspirină.
- Suplimentele cu antioxidanți au reputația de a întări și repara țesutul de legătură din articulații. **Extractul din sâmburi de struguri** conține flavonoide antioxidante puternice numite OPC (oligomeric proantocianidine). Acesta poate fi găsit sub formă de capsule: luați 200 mg la aceeași oră a zilei.

Alegeți grăsimile care au grijă de articulațiile dumneavoastră

- **Acizii grași omega-3** ajută la reducerea inflamațiilor. Măriți cantitățile din dieta dumneavoastră prin consumul de pește gras, cum ar fi somonul, tonul proaspăt și macroul. Luați suplimente de ulei de pește, într-o doză de 1 000-2 000 mg pe zi. Acești acizi pot fi găsiți în semințele de in. Luați una sau două lingurițe de semințe pisate cu un pahar de apă de până la trei ori pe zi, sau o linguriță de ulei de in zilnic sau de două ori pe zi.

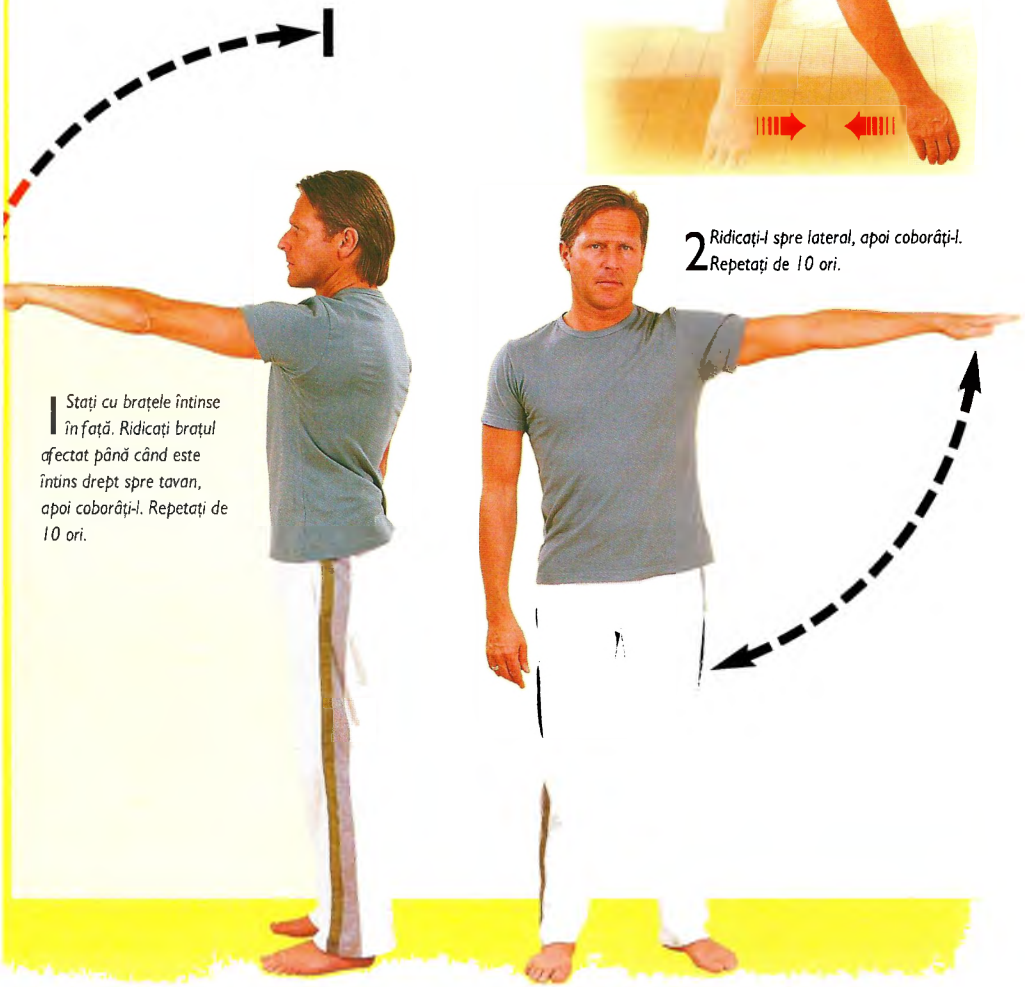
Știați că...?

Episoadele de bursită și tendinită au avut multe nume. Cotul jucătorului de tenis, de exemplu, este una dintre cele mai frecvent întâlnite forme de tendinită. Durerea în călcâi poate fi provocată de tendinită, bursită sau chiar de amândouă. Tendinita calotei rotatorilor – o afecțiune comună printre jucătorii de bowling – este de asemenea legată de bursită și tendinită.

TRATAREA UNUI UMĂR DUREROS

Dacă vă doare unul dintre umeri s-ar putea să fiți tentat să îl țineți în repaus pentru a vă reduce durerea. Dar nu trebuie să așteptați prea mult pentru a reîncepe să îl folosiți din nou sau s-ar putea să ajungeți să suferiți de o afecțiune care poartă denumirea de „umăr înghețat" (periartrita scapulohumerală). Odată ce ați ajuns, în urma tratamentului, la un punct în care umărul nu mai este extrem de dureros, faceți câteva exerciții zilnice pentru a vă asigura că articulația continuă să fie flexibilă.

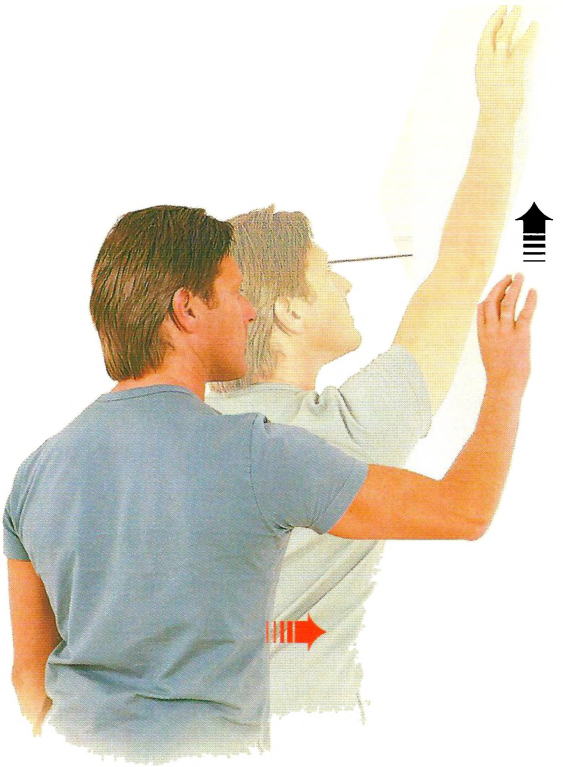
Întindeți-vă pe un pat sau pe o canapea tare cu fața în jos, cu umărul dureros ușor ieșit peste margine și brațul atârnând. Pendulați brațul înainte și înapoi. Faceți acest lucru timp de 15-30 de minute, de trei până la cinci ori pe săptămână. (Înseamnă destul de mult timp pentru a pendula un braț, dar din fericire este destul de ușor să vă uitați din această poziție le televizor.)



1 *Stați cu brațele întinse în față. Ridicați brațul afectat până când este întins drept spre tavan, apoi coborâți-l. Repetați de 10 ori.*

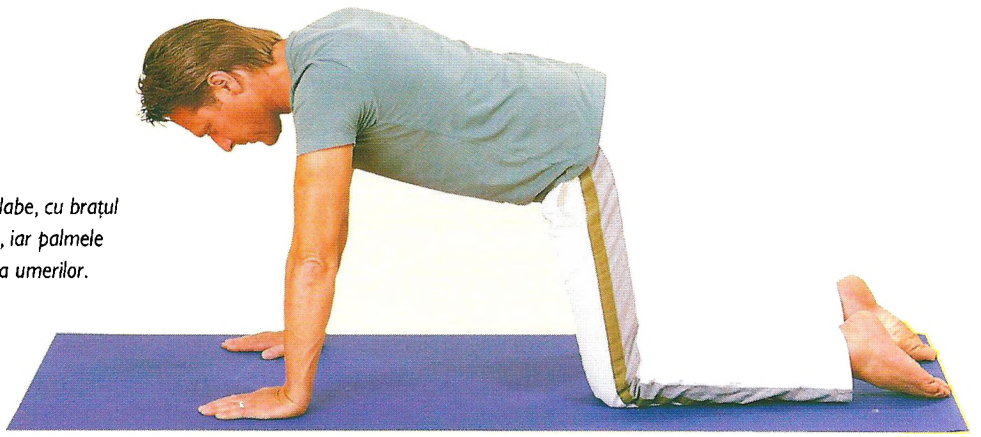
2 *Ridicați-l spre lateral, apoi coborâți-l. Repetați de 10 ori.*

Aplecați-vă cu brațele atârnând liber în fața dumneavoastră și pendulați unul dintre brațe ca și cum ați desena cercuri pe podea. După ce ați „desenat" 10 cercuri, schimbați brațul.



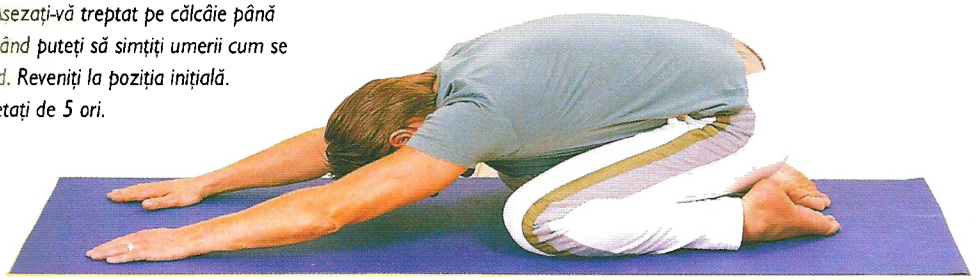
1 Stați cu fața la un colț al camerei și puneți-vă vârfurile degetelor uneia dintre mâini pe perete. Urcați cu degetele pe perete apropiindu-vă pe măsură ce mâna ajunge mai sus.

2 Atunci când mâna este complet întinsă, mențineți poziția pentru câteva secunde, apoi coborâți-vă brațul. Repetați de trei ori, apoi schimbați brațul.



1 Așezați-vă în patru labe, cu brațul și antebrațul întinse, iar palmele puse pe sol puțin în fața umerilor.

2 Asezați-vă treptat pe călcâie până când puteți să simțiți umerii cum se întind. Reveniți la poziția inițială. Repetați de 5 ori.



Evitați chipsurile și alte mâncăruri procesate și ambalate care conțin **uleiuri hidrogenate** și renunțați la mâncărurile prăjite, care sunt deseori gătite în aceste uleiuri. Aceste substanțe amplifică inflamațiile din organism.

Încălziți-vă bine înainte de activitatea fizică

Atunci când reîncepeți să faceți sport sau alte activități normale, articulația care v-a durut va avea nevoie de ceva mai multă atenție. Faceți **un masaj** pentru mușchii din zona articulației – fie singur, fie cu ajutorul unui maseur profesionist – pentru a vă relaxa mai bine și pentru a reduce durerea.

Faceți întotdeauna **exerciții de întindere** înainte și după ședința de exerciții fizice.

Dacă vă dor genunchii, asigurați-vă că aveți **încălțăminte potrivită** pentru sportul pe care îl practicați. Acest aspect este important în special înainte de a relua un sport cum ar fi tenisul sau alergatul unde este important să aveți încălțăminte care să vi se potrivească bine și care este într-o stare bună. Aruncați pantofii vechi și folosiți care au avut parte de drumuri prea lungi.

Puterea profilxaiei

Începeți un program de **întărire a musculaturii** folosind greutăți ușoare pentru a vă întări mușchii articulației.

Evitați să adormiți cu **brațul îndoit peste cap** – această poziție este clasică în declanșarea bursitei.

Atunci când aveți de făcut o muncă repetitivă de lungă durată, faceți pauze regulate de **exerciții de întindere**.

Dacă sunteți jucător de tenis, evitați apariția „cotului jucătorului de tenis" folosind o rachetă care are un grip lat și tensiune scăzută a racordajului. De asemenea, această afecțiune poate apărea în cazul în care capul rachetei este prea mare sau prea mic. Cel mai bine este ca **gripul**, **tensiunea corzilor** și **dimensiunile rachetei** să fie aprobate de un instructor de tenis.

Atunci când lucrați pe genunchi – smulgând buruieni, de exemplu – îngenuncheați pe **covorașe speciale din spumă-cauciuc**.

B

Este unul dintre puținele defecte dintr-un design aproape perfect: buzele noastre, atât de expuse la soare, vânt și alți iritanți, nu au glande sebacee care să le țină în permanență moi și umede. Nici nu conțin multă melanină, pigmentul din pielea noastră care ne permite să ne bronzăm și oferă un anumit grad de protecție împotriva soarelui. Nici nu este de mirare că buzele pot să devină uscate și crăpate ca pielea veche de pantofi. Dacă doriți să vă mențineți buzele sănătoase, oferiți-le protecție.

Folosiți balsamul de buze

- Un balsam natural este **ceara de albine**, ce poate fi găsit în farmacii. Pentru a fi eficient, utilizați-l întotdeauna **înainte de a ieși din casă.**
- Unele persoane folosesc **untul de cacao** pentru a vindeca buzele crăpate (Este util și în cazul mâinilor crăpate.) Aplicați de patru ori pe zi sau mai des dacă buzele sunt foarte uscate.
- Un remediu la îndemână este **uleiul de măsline** sau **margarina solidă**, care înmoaie și umezește eficient buzele crăpate.
- Dacă aveți la îndemână capsule de **vitamina E**, perforați una și aplicați conținutul pe buze.

Vaselina simplă este un remediu vechi și eficient pentru tratarea buzelor crăpate.

Pe eticheta unei creme pentru ugerul vacilor fabricată în SUA scrie că aceasta este pentru vaci, dar că cea mai mare parte a celor care o folosesc au două picioare. Asta se întâmplă pentru că este foarte eficientă pentru buzele crăpate. Sunt disponibile diferite produse, dar căutați-le pe acelea care conțin lanolină și petrolatum (substanța existentă și în vaselină). Puteți să le găsiți în magazine sau să le comandați de pe internet.

Ce este în neregulă

Buzele dumneavoastră sunt uscate, iritate și crăpate. S-ar putea să fie dureroase sau pruriginoase. Uscarea buzelor poate fi provocată de vremea uscată și rece a iernii, de arsuri solare, reacții alergice, temperatură ridicată sau, pur și simplu, de faptul că le umectați prea des.

Umeziți din interior

Dacă buzele dumneavoastră sunt în mod continuu uscate, consumați opt pahare de 250 ml de **apă** pe zi – sau chiar mai mult dacă puteți. Cu toate că acest lucru nu va împiedica uscarea buzelor, totuși va face ca aceasta să nu se agraveze.

Puterea profilaxiei

Aplicați un balsam cu **factor de protecție solară (FPS) de cel**

Scăpați de ciuperci

Dacă aveți pete albe în gură, iar colțurile buzelor sunt crăpate sau uscate, s-ar putea să aveți o stomatită candidozică, cauzată de suprapopulația de ciuperci. Pentru a scăpa de acestea, folosiți gel cu miconazol. Dacă purtați aparat dentar și suferiți de această afecțiune, asigurați-vă că vă curățați aparatul frecvent și conștiincios. Ciupercile se pot dezvolta pe acesta și să se întindă prin contactul cu buzele dumneavoastră. Bebelușii și copiii mici pot fi de asemenea afectați. Sterilizați frecvent suzetele și biberoanele.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Uneori, puțină grijă poate să rezolve problema buzelor crăpate. Dar dacă ele rămân crăpate după ce le-ați îngrijit timp de două trei săptămâni, atunci faceți o vizită medicului. Ar trebui de asemenea să mergeți la medic dacă vi se întâmplă frecvent să aveți buzele crăpate; s-ar putea să aveți o infecție bucală (stomatită candidozică). O sensibilitate alergică la unele ingrediente din pasta de dinți, rujul sau balsamul de buze poate provoca de asemenea crăparea buzelor. Uneori, buze care sunt în mod persistent roșii, uscate sau cu cruste pot indica o stare precanceroasă.

puțin 15 înainte de a ieși în soare. Buzele au nevoie de la fel de multă protecție ca și restul pielii. (*Atenție!* Încetați să mai folosiți balsamul dacă buzele se înroșesc exagerat și încep să vă mănânce. Unii oameni au o reacție alergică la balsamurile de buze ce conțin cremă antisolară.)

Un ruj închis la culoare, cremos, ajută la protejarea buzelor de acțiunea soarelui și la menținerea umezelii în interior.

Atunci când sunteți în interior și aerul este foarte uscat, preveniți uscarea buzelor prin folosirea unui **umidificator** în dormitorul dumneavoastră.

Încercați să consumați alimente care sunt bogate în **vitaminele complexului B**, cum ar fi carnea, peștele, cerealele integrale, alunele și legumele verzi. Deficiența de vitamine B contribuie uneori la crăparea buzelor.

Evitați să vă umeziți buzele. Saliva poate că vă umezește momentan buzele, dar se evaporă repede, lăsându-le mai uscate ca înainte. Iar saliva conține enzime digestive care usucă țesuturile.

Evitați să folosiți balsamuri care conțin **fenol** sau **camfor**. Aceste antiseptice pot să usuce foarte tare buzele.

Nu aplicați pe buzele copilului balsam de buze aromat, deoarece tind să lingă aceste tipuri de balsam de pe buze, ceea ce agravează și mai mult problema.

S-a spus că durerea resimțită în procesul eliminării calculilor renali este comparabilă cu aceea pe care o simt femeile la naștere. Indiferent dacă acest lucru este adevărat sau nu, veți fi nevoit probabil să stați acasă și să luați analgezice eliberate fără rețetă pentru a simți măcar o mică ameliorare. După aceea, totul se rezumă la așteptare. Aceste pietre vor fi eliminate în câteva ore, dar uneori este nevoie de zile. Din fericire, există unele lucruri pe care le puteți face pentru a grăbi puțin procesul.

Eliminați-o

Pentru a elimina piatra din vezica urinară consumați cel puțin **trei litri de apă** pe zi. În cazul în care beți suficientă apă, urina ar trebui să fie transparentă, fără nicio urmă de galben.

În timpul unei crize, consumați cât mai mult **ceai de păpădie**. Fiind un diuretic puternic, ceaiul de păpădie stimulează circulația sângelui la nivelul rinichilor, mărind producția de urină și ajutând la eliminarea calculilor. Pentru a prepara acest ceai, adăugați două linguriițe de păpădie uscată într-o cană de apă fiartă. Lăsați să stea 15 minute, strecurați și apoi beți.

Puteți bea și două, trei căni de **ceai de buchu**. Asemenea păpădiei, această plantă are proprietăți diuretice care pot să ajute la eliminarea mai rapidă a calculilor sau chiar la prevenirea formării lor. Puneți două grame de buchu într-o cană cu apă fiartă și beți trei căni pe zi.

Piatra mișcătoare

Atunci când aveți o piatră la rinichi, cea mai mică mișcare vă provoacă probabil durere. Dar, dacă puteți suporta să faceți o scurtă **plimbare**, încercați. Mersul ar putea determina desprinderea pietrei. În ciuda disconfortului, s-ar putea să eliminați piatra mai repede dacă vă mișcați mult.

Puterea profilaxiei

Multi specialiști consideră că cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a preveni formarea calculilor renali este același pe care îl faceți ca să îi eliminați – adică, să consumați suficiente lichide. Orice persoană predispusă la formarea calculilor renali ar trebui să consume cel puțin **8-10 căni de apă** pe zi. Cu cât beți mai mult, cu atât diluați substanțele din care aceștia se formează.

Ce este în neregulă

Durerea pe care o simțiți la nivelul spatelui și flancului este atât de puternică, încât puteți chiar să prezentați și vărsături. Cauza acesteia este un mic bulgăre format din cristale din urină care se acumulează pe suprafața internă a rinichilor. Acum acea pietricică formată vrea să iasă prin uretră, micul tub de dimensiunea unei spaghete prin care urina se elimină din vezică. Marea majoritate a calculilor renali sunt constituiți din compuși de calciu, la formarea lor contribuind ereditatea, deshidratarea cronică, infecțiile repetate ale tractului urinar și un stil de viață sedentar.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Marea majoritate a pietrelor sunt eliminate fără ajutorul medicului, dar prima dată când aveți o piatră îl veți suna în mod inevitabil. Cu o astfel de durere, mai mult ca sigur că veți dori să îi prezentați simptomele. Acestea includ greață și vărsături, urină cu sânge sau tulbure, nevoia de a urina fără însă a putea să o faceți, o senzați de arsură atunci când urinați, sau febră și frisoane (care pot indica o infecție). Chiar dacă ați mai avut pietre, sunați-vă medicul dacă durerea devine de nesuportat. În cazul în care afecțiunea se agravează, s-ar putea să aveți nevoie de analgezice mai puternice și spitalizare.

Adoptați o **dietă săracă în sare** pentru a reduce cantitatea de calciu din urina dumneavoastră, scăzând astfel riscul formării calculilor. Un bun început este să limitați consumul de alimente tip fast-food, supe la cutie și alte alimente procesate. Citiți cu atenție indicațiile de pe ambalaje. Ținta este să consumați mai puțin de șase grame de sare (2 400 mg sodiu) pe zi.

Beți în fiecare zi două pahare de **suc de afine**. Cercetările efectuate sugerează că acesta reduce cantitatea de calciu din urină. Într-unul dintre studii, pacienții cu calculi renali și-au redus cantitatea de calciu din urină cu 50% după ce au început să consume suc de afine.

Dacă nu vă place sucul de afine, beți **suc de portocale** sau **lămâie** – 200 ml la fiecare masă. Acidul citric din aceste sucuri va mări nivelul citraților din urină, împiedicând formarea de noi calculi renali.

S-a demonstrat că **magneziul** previne formarea tuturor tipurilor de calculi renali. Consumați mai multe alimente bogate în acest mineral, cum ar fi legume cu frunze verzi, germeni de cereale și fructe de mare. Puteți lua, de asemenea, 300 mg pe zi sub formă de suplimente.

Sporiți cantitatea de fructe și legume pe care le consumați zilnic – în special banane, portocale și suc de portocale, care sunt bogate în **potasiu**. Conform unor studii, persoanele care consumă multe fructe își înjumătățesc riscul de a face calculi renali. Dacă suferiți în mod regulat de calculoză renală, întrebați-vă medicul dacă suplimentele cu potasiu v-ar putea ajuta să vă micșorați riscul.

Renunțați la cafea. Cofeina mărește cantitatea de calciu din urină, care sporește riscul formării pietrelor.

Dacă știți că pietrele sunt formate din oxalat de calciu (puteți afla acest lucru în urma unui test al urinei), **reduceți consumul de alimente care conțin oxalați.** Aceste alimente includ rubarba, spanacul, ciocolata, germenii de grâu, fructele oleaginoase (în special

Folosiți o plasă pentru a prinde piatra

Chiar dacă pare dezagreabil, specialiștii recomandă că, în cazul unei crize acute, bolnavii cu pietre la rinichi ar trebui să urineze printr-o bucată de pânză, tifon sau o sită fină. Trebuie să faceți acest lucru pentru a putea reține piatra, dacă o eliminați, și pentru a o duce medicului dumneavoastră, astfel încât acesta să o poată trimite la laborator pentru analize. În funcție de rezultate, medicul va putea să vă dea indicații privind dieta pentru a evita reapariția problemei.

alunele), căpșunele și zmeura. De asemenea, evitați să beți ceai care este bogat în oxalați.

În cazul în care ați avut în trecut calculi pe bază de urați, trebuie să vă mențineți urina cât mai alcalină pentru a preveni viitoare episoade. **Evitați alimentele care acidifiază urina**, inclusiv anșoa, sardine, organe de animale și drojdie. De asemenea, nu consumați mai mult de 100 de grame de carne sau mai mult de o porție de fulgi de ovăz, ton, șuncă, fasole de Lima sau spanac pe zi.

Calciul din dietă s-ar putea să prevină formarea pietrelor din oxalat de calciu, probabil datorită combinării calciului cu oxalatul în intestin și prevenirii astfel a absorbției de oxalat pur. Alimentele bogate în calciu includ laptele, brânza, iaurtul, legumele verzi, nucile și semințele. Un efect similar îl are un supliment de calciu luat în timpul sau imediat după masă, dar administrarea suplimentelor între mese mărește riscul formării pietrelor.

În această lume stresantă plină de ambuteiaje rutiere, termene-limită și viteză, nu este de mirare că ne găsim ocazional în situația de a lua un analgezic. Pentru un caz serios de cefalee (durere de cap), luați două tablete de 500 mg de paracetamol sau două tablete de 200 mg de ibuprofen. Aspirina este, de asemenea, un analgezic eficient, dar nu este indicată pentru cei cu vârsta sub 16 ani sau care au alergie la aspirină. Cu toate acestea, analgezicele nu sunt decât o parte a soluției. Există mult mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a vă ameliora o durere de cap.

Ce este în neregulă

Specialiștii au identificat o parte dintre principalele tipuri de cefalee. Cefaleea de tensiune pare a fi provocată de contracții musculare la nivelul capului și gâtului, fiind caracterizată printr-o presiune slabă și constantă. Migrenele își au originea în constricția și dilatarea vaselor de sânge de la nivelul capului. Ele provoacă o durere vibratorie, însoțită deseori de greață și sensibilitate la lumină sau zgomote. Agonizanta cefalee de tip „ciorchine" este frecvent provocată de consumul de alcool sau de fumat. Este un fenomen episodic apărând grupat, urmată de perioade de remisie.

Folosiți presopunctura

Cu o mișcare fermă, circulară, **masați** zona de tegument dintre baza degetului mare și cea a degetului arătător. Continuați masajul timp de câteva minute, apoi schimbați mâna și repetați până când durerea dispare. Experții în presopunctură denumesc această zonă LIG4 și susțin că este legată de zone din creier în care își au originea durerile de cap.

Încălziți și răciți

Fie că vă vine să credeți sau nu, scufundarea picioarelor în **apă caldă** vă va ameliora durerea de cap. Atrăgând mai mult sânge în zona inferioară a corpului, baia caldă a picioarelor va micșora presiunea asupra vaselor de sânge de la nivelul capului. În cazul unei dureri mai serioase, adăugați în apă și puțină pudră de muștar.

Pentru o durere de cap provocată de tensiune musculară, puneți o **compresă caldă** pe frunte sau pe ceafă. Căldura vă va ajuta să vă relaxați mușchii tensionați.

S-ar putea să sune ca o contradicție, dar puteți să urmați tratamentul cu căldură (sau să îl înlocuiți) folosind o **compresă rece** pe frunte. Înfășurați câteva cuburi de gheață într-o cârpă curată sau folosiți o pungă de mazăre ținută la congelator înfășurată într-un prosop. Temperatura scăzută face ca vasele sanguine să se contracte și, atunci când fac asta, ele încetează să mai exercite presiune asupra nervilor sensibili. Pentru că durerea de cap își are originea în nervii din spatele gâtului, încercați să mutați compresa rece la nivelul mușchilor de la baza craniului.

Iată o alternativă la o compresă rece: scufundați-vă mâinile în **apă foarte rece** și țineți-le cât de mult puteți. Cât aveți mâinile scufundate în apa rece, deschideți și închideți în mod repetat pumnii. Acest

tratament funcționează datorită aceloraşi principii ca şi compresa pe cap – temperatura scăzută determină îngustarea vaselor dilatate.

Încercați cu cofeină

Beți o cană de **cafea tare**. Cofeina reduce inflamația vaselor de sânge şi, astfel, vă poate ajuta să scăpați de durerea de cap. Din acest motiv, cofeina este un ingredient în unele analgezice foarte puternice de tipul antinevralgicului. Dacă sunteți deja un consumator constant de cafea, nu faceți acest lucru. Sevrajul la cofeină poate provoca cefalee, creând un cerc vicios.

Faceți ceva constrictiv

Legați-vă o **eşarfă**, o **bentiță** sau o **cravată** în jurul capului, apoi strângeți-o până la punctul în care simțiți presiune pe toată circumferința capului. Reducerea afluxului sanguin poate ajuta la eliminarea durerii cauzate de vase de sânge inflamate. Puteți înmuia bentița în oțet, un remediu tradițional pentru astfel de situații.

Ameliorați durerea cu levănțică şi mentă

Anumite uleiuri esențiale – în special cel de **levănțică** – pot să fie de ajutor în reducerea încordării şi a durerii provocate de o migrenă. Faceți un masaj uşor pe frunte şi tâmple cu puțin ulei de levănțică, apoi întindeți-vă şi bucurați-vă de mirosul relaxant. Pentru confort maxim, stați într-o cameră răcoroasă, liniştită şi întunecată. Cu cât puteți sta mai mult timp în poziție orizontală şi liniştit respirând aroma, cu atât mai bine.

Pe lângă uleiul de levănțică – sau în locul lui – folosiți **ulei de mentă**. Mentolul pe care îl conține poate ajuta la eliminarea unei dureri de cap. Aroma sa mai întâi stimulează, apoi relaxează nervii care provoacă durerea.

Dacă aveți un vaporizator, combinați şapte picături de **ulei de levănțică** şi trei picături **ulei de mentă**. La fel de bine puteți să încercați să folosiți câteva picături de ulei de mentă pe o batistă. Inhalați profund de câteva ori.

Puneți pe pleoapele închise sau pe frunte două **pliculețe de ceai de mentă** umezite, ținându-le timp de cinci minute.

Consumați ceva calmant

Ghimbirul are proprietăți antiinflamatorii, fiind folosit de mult timp ca remediu pentru durerea de cap. Pentru a prepara o soluție

Ar trebui să-mi sun medicul?

O durere ocazională de cap nu ar trebui să vă îngrijoreze. Dar o durere brusc instalată, puternică, sugerează un lucru mai grav. Solicitați imediat ajutor dacă aveți o durere de cap chinuitoare însoțită de tulburări de vedere, sau dacă brusc aveți dificultăți să vă mişcați o parte a corpului. Acelaşi lucru este valabil şi dacă aveți febră, aveți gâtul întepenit sau probleme în exprimare sau sunteți confuz, în special dacă tocmai ați suferit un traumatism la cap. Ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră dacă aveți trei sau mai multe episoade într-o săptămână sau dacă ajungeți la concluzia că luați analgezice zilnic, sau aproape zilnic.

Ştiați că...?

Folosirea frecventă a aspirinei sau a ibuprofenului poate cauza migrene „de rebound" care se declanşează imediat ce o doză începe să îşi piardă efectul. Este cel mai bine să încetați să depindeți de aceste analgezice, chiar dacă la început s-ar putea să aveți dureri.

eficientă, zdrobiți jumătate de linguriță de ghimbir, amestecați-o într-un pahar cu apă și consumați-o. Alternativ, puteți să turnați o cană de apă fierbinte peste o linguriță de ghimbir proaspăt zdrobit, lăsați ceaiul să se răcească puțin și beți-l. Ghimbirul este eficient în special împotriva migrenelor, deși modul în care acționează nu este înțeles pe deplin. Ceea ce știu medicii este că ghimbirul acționează asupra prostaglandinelor, substanțele asemănătoare hormonilor care provoacă inflamațiile din organism. Ghimbirul ajută și la controlul stărilor de greață care însoțesc de atâtea ori migrenele.

Migrenele

Migrenele sunt caracterizate printr-o durere de cap puternică, pulsatilă, deseori acompaniată de greață, vărsături, sensibilitate la lumină sau probleme de vedere. Doctorii nu sunt siguri în legătură cu cauzele migrenelor, dar cred că este vorba de dilatația și constricția anormală a arterelor care furnizează sânge creierului. Problema pare să fie ereditară. Există mulți factori declanșatori posibili, inclusiv sensibilitatea față de anumite alimente sau aditivi alimentari, stresul, fluctuațiile hormonale în timpul ciclului menstrual, anticoncepționalele orale, sevrajul de cofeină, schimbări ale vremii, lumina puternică și anumite mirosuri. Migrenele sunt mai frecvente la femei față de bărbați.

Este mai ușor să preveniți o migrenă decât să o tratați. Încercați aceste metode:

- Evitați alimentele care au un conținut ridicat de tiramină, un aminoacid. Astfel de alimente „declanșatoare" includ carnea procesată, cum ar fi salamurile și cârnații, brânzeturile maturate cum este brânza Cheddar, alunele și nucile. Ciocolata și vinul roșu, alte alimente „declanșatoare" notorii, sunt de asemenea bogate în tiramină.
- Planta *Tanacetum parthenium* (iarba moale) poate reduce intensitatea și frecvența migrenelor. Luați 250 mg de extract (standardizat pentru a conține 0,4% parthenolidă) în fiecare dimineață. S-ar putea să dureze câteva luni până când aceasta va atinge nivelul maxim de prevenție. Frunzele proaspete sunt de asemenea eficiente, dar ele pot provoca ulcerații bucale, așa că este cel mai bine să fie mâncate ca sendviș, între două felii de pâine.
- Uleiul din semințe de in este bogat în acizi grași esențiali, care ajută organismul să producă mai puține prostaglandine, substanțe chimice care determină constricția vaselor sanguine. Luați una până la două lingurițe pe zi. Cumpărați ulei de in presat la rece și țineți-l în frigider pentru a-l proteja de lumină și căldură. Puteți să-l consumați într-un cocktail sau adaugându-l la salată.
- Deși specialiștii nu sunt siguri de mecanismul prin care acționează vitamina B_2, riboflavina poate ajuta la prevenirea migrenelor. The Food Standards Agency recomandă o doză maximă de 40 mg pe zi, deși doza eficientă folosită în testele pentru profilaxia migrenelor este mult mai ridicată – 400 mg – fără a prezenta efecte secundare.
- De asemenea, un supliment cu magneziu s-ar putea să fie de ajutor. Unele studii au raportat că simptomele au fost ameliorate prin administrarea unei doze de 200 mg pe zi. Dar dacă luați magneziu, adăugați și 500 mg de calciu – dezechilibrul dintre cele două minerale poate reduce efectele benefice. Cele două suplimente nu ar trebui să fie luate împreună, ci la un interval de cel puțin trei ore.
- La primul semn de migrenă, mâncați 1-2 grame de ghimbir proaspăt zdrobit sau o bucată de 1 cm de rădăcină proaspătă. Cercetătorii danezi au descoperit că ghimbirul poate ajuta la prevenirea migrenelor prin blocarea prostaglandinelor.

Încercați să beți o cană de **ceai de rozmarin**; unele persoane susțin că le-ar ajuta să prevină agravarea durerilor de cap. Turnați o cană de apă fiartă peste o linguriță de plantă uscată, lăsați la infuzat timp de 10 minute, strecurați și beți.

- Bunicile noastre recomandu o cană de **ceai negru** cu câteva cuișoare ușor zdrobite. Ceaiul conține cofeină, iar cuișoarele au proprietăți antiinflamatorii, așa că această băutură chiar v-ar putea ajuta să vă ameliorați cefaleea.
- Beți un pahar mare de **apă** și vedeți dacă nu cumva vă este de ajutor. Deshidratarea este deseori o cauză a durerilor de cap.

Puterea profilaxiei

- Dacă vă scrâșniți dinții sau vă încleștați maxilarul – fie treaz sau în somn – atunci trebuie să luați măsuri în această privință. Trebuie să purtați noaptea o protecție pentru dinți. (Pentru sfaturi, vezi *Probleme ale maxilarelor*, pagina 275.)
- **Luați masa la intervale regulate.** Există dovezi care atestă faptul că o scădere a glicemiei – ceea ce se întâmplă atunci când intervalul dintre mese este mai mare – poate pregăti terenul pentru o durere de cap.
- Petreceți 30 de minute, de cel puțin trei ori pe săptămână, mergând pe jos, alergând, plimbându-vă cu bicicleta, înotând sau făcând orice tip de **mișcare aerobică**. Aceste exerciții sunt excelente pentru eliminarea stresului.

Plânsul epuizant și întristător al unui bebeluș care suferă de colici poate supune părinții unui stres foarte mare și poate chiar să îi facă să intre în panică dacă nu găsesc o modalitate de a opri țipetele sfâșietoare. Așa că primul lucru pe care trebuie să îl faceți este să vă relaxați. Luați o pauză. În cazul în care nu sunteți singură, faceți cu schimbul. Dacă nu, cereți ajutorul unui prieten care să vă mai țină locul din când în când. Pentru a calma plânsetele verificați mai întâi cele mai evidente motive: foamea, scutecul ud, căldura sau frigul excesiv sau, pur si simplu, nevoia de a fi ținut în brațe. Apoi încercați strategiile ce urmează, care au fost testate de nenumărate ori de alți părinți.

Ce este în neregulă

Copilul dumneavoastră plânge... și plânge... și plânge... – și se pare că niciunul dintre lucrurile pe care le încercați nu funcționează. Copilul s-ar putea să își strângă mâinile în pumni și să își tragă genunchii la abdomen, care poate să fie tare ca o tobă. De asemenea, copilul s-ar putea să elimine gaze sau scaun imediat înainte sau după accesul de plâns. Despre un copil care plânge mai mult de trei ore pe zi, trei zile pe săptămână, timp de cel puțin trei săptămâni se spune că suferă de colici. Colicile tind să fie mai puternice între patru și șase săptămâni de viață și dispar, fără niciun motiv aparent, la trei sau patru luni.

Întins pe burtică este mai bine

Puneți copilul **întins pe abdomen**. Dintr-un motiv necunoscut, un copil cu colici pare a se simți mai confortabil atunci când stă întins pe burtă. Dacă stați într-un scaun de legănat, țineți copilul pe brațe, cu fața în jos, în timp ce vă legănați ușor înainte și înapoi. Capul ar trebui să fie ținut cu una din mâini. (Unui copil la această vârstă trebuie să îi fie susținut întotdeauna capul.)

Atunci când doriți să vă **plimbați**, continuați să vă țineți copilul în brațe pe antebraț, cu capul susținut cu una dintre mâini. Aduceți copilul la piept, susținându-l cu cealaltă mână.

Puneți copilul într-un **ham de piept**. Simplul fapt că este la pieptul dumneavoastră este reconfortant pentru copil și la fel sunt și bătăile inimii dumneavoastră. Având mâinile libere, puteți să faceți plimbări lungi, plăcute, care ar putea să vă ajute să vă liniștiți copilul. Dacă trebuie să cărați un copil care plânge foarte tare, cel mai bine pentru sănătatea parentală (și auzul pe viitor) este să aveți cu dumneavoastră o pereche de dopuri de urechi.

Copilul s-ar putea să se liniștească în pătuțul său dacă este **înfășat** strâns și este poziționat pe o parte. Dar stați în apropiere și fiți atent. Dacă se rostogolește pe burtă, puneți-l să stea pe spate. Conform *Foundation for the Study of Infant Deaths*, poziționarea unui bebeluș pe spate pentru a dormi este un element esențial pentru reducerea riscului de sindrom al morții subite în pătuț.

Înfășați bine

Înfășarea **reproduce presiunea** pe care un bebeluș o simțea în uter. Ideea este să îl faceți să se simtă în siguranță și nu doar să îl faceți să îi fie cald. Conform unor studii, înfășarea reduce de asemenea și riscul de

moarte subită în pătuț. Întindeți un cearșaf de bumbac pentru pătuț, cu un colț împăturit. Puneți copilul cu cuta în spatele gâtului. Înfășurați colțul stâng peste brațe și corp și băgați-l sub copil. Aduceți colțul de jos peste picioare și apoi înfășurați colțul drept în jurul copilului, lăsându-i doar capul și gâtul descoperite. **Nu folosiți o pătură** pentru a înfășura copilul – s-ar putea să se supraîncălzească – și nici nu trebuie să îl înfășurați prea strâns pentru că riscați să îi afectați circulația.

• Pentru mai mult confort, calmați copilul care stă treaz constant încălzindu-i stomacul cu ajutorul unei sticle cu apă călduță (nu fierbinte). Alegeți un încălzitor sau înfășurați sticla într-un prosop moale și țineți-o pe stomacul copilului în timp ce îl țineți pe genunchi. Nu vă lăsați copilul înfășat în pat cu o sticlă de apă caldă lângă el pentru că se poate opări.

Legănați copilul

• Puneți bebelușul într-un **leagăn** acționat mecanic. Din motive necunoscute, mișcarea de legănare a liniștit mulți copii plângăcioși. Cheia este mișcarea continuă, regulată.

Lăsați electrocasnicele să vă liniștească copilul

• Porniți **aspiratorul**. Sunetul acestuia este un adevărat cântec de leagăn pentru unii copii plângăcioși. Ca bonus, veți avea și un covor curat. Dacă zgomotul aspiratorului nu are efect, încercați și cu uscătorul de păr.

• Găsiți o **frecvență radio** pe care nu sunt decât interferențe și lăsați radioul pornit în surdină. Acest zgomot alb îi ajută pe unii copii să se liniștească. Sau puteți să cumpărați un CD care conține sunete pe care copiii le găsesc liniștitoare, cum ar fi bătăile inimii, zgomotul unei cascade, o mașină de tuns iarba îndepărtată sau un ventilator pornit.

• Unii copii care au colici răspund bine la sunetele și vibrațiile **uscătorului de rufe**. Dacă sunteți în bucătărie sau în camera de spălat, puneți-vă copilul pe un scaun ce se află în contact cu uscătorul.

Oferiți-i degetul dumneavoastră mic

• Chiar dacă bebelușul nu este pregătit pentru hrănire, el obține confort în urma **stimulării orale**. Lăsați copilul să vă sugă degetul mic. Atâta timp cât degetul este curat, unghiile sunt bine tăiate și nu v-ați dat cu lac de unghii, el este la fel de bun pentru liniștirea copilului ca și o suzetă, ba chiar mai bun, pentru că bebelușul nu îl poate scăpa pe jos.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Medicul vă poate ajuta să vă lămuriți dacă plânsul copilului este un simptom al unei afecțiuni subiacente. Dacă un bebeluș în vârstă de o săptămână plânge neîncetat, de exemplu, atunci este foarte probabil că are o problemă de sănătate mai serioasă decât colicile. Dar dacă în urma examinării medicul stabilește că plânsetele sunt provocate de colici, adevărata problemă va fi să le suportați. Puteți să vă simțiți mai confortabil știind că ele vor înceta la trei sau patru luni. Mergeți urgent la medicul dumneavoastră dacă un episod de plâns durează mai mult de patru ore, copilul pare bolnav și are dureri între accesele de plâns – în special dacă este vorba de vărsături în jet, dacă este constipat sau are diaree, dacă are febră sau dacă nu vrea să mănânce. Ar trebui să discutați cu medicul dumneavoastră și dacă simțiți că plânsetele copilului sunt foarte greu de suportat. Solicitați ajutor dacă nu vă simțiți bine sau sunteți anxios, sau dacă vă este frică că vă veți răni copilul.

De evitat!

Există multe „leacuri pentru colici" cum ar fi sucul proaspăt de ceapă. Chiar și în zilele noastre, unele rețete pentru vindecarea colicilor sunt propagate în reviste, iar acum le puteți găsi chiar și pe Internet. Unele s-ar putea să fie folositoare pentru calmarea flatulenței, dar dacă bebelușul suferă de colici, problema nu este provocată de gaze. Așa că nici leacurile băbești și nici cele mai noi nu vor fi de prea mare ajutor.

Eliminați produsele lactate

Unii specialiști au sugerat că plânsetele copilului pot fi provocate de transmiterea de la mamă la copil a **laptelui de vacă**. Dacă vă hrăniți la sân copilul și ați băut lapte de vacă sau ați consumat produse lactate (brânză, de exemplu), încercați să le eliminați timp de o săptămână din dieta dumneavoastră. Dacă acest lucru nu rezolvă problema, atunci puteți reveni la obiceiurile culinare anterioare.

Evitați mâncărurile și băuturile care conțin **cofeină**, cum ar fi ceaiul, cafeaua și ciocolata. Încercați acest lucru timp de câteva zile pentru a vedea dacă funcționează.

Țineți sub observație alte „alimente declanșatoare" care ar putea să vă afecteze copilul prin intermediul laptelui de sân. Este vorba de fasole, ouă, ceapă, usturoi, struguri, roșii, banane, portocale, căpșune și orice condimente. Bineînțeles, dacă după eliminarea lor din dietă timp de o săptămână nu survine nicio schimbare, puteți să continuați să le consumați fără nicio teamă.

Reduceți stimulii externi

Uneori, cu cât încercați mai tare să liniștiți un copil cu colici, cu atât mai mult pare să plângă. Asta s-ar putea să se datoreze sistemului lui nervos care este încă incomplet dezvoltat pentru a putea să se descurce cu zgomotele – sau chiar cu mișcarea liniștită a legănatului. Chiar și sunetul vocii care îi cântă s-ar putea să fie prea mult pentru urechile sale sensibile. Pentru a **minimaliza stimularea**, încercați să îl lăsați să plângă vreme de 10-15 minute. Puneți copilul jos în acest timp sau țineți-l în mod pasiv în brațe. Evitați contactul direct ochi în ochi care reprezintă la rându-i o formă de stimulare.

Ridicați-l și ajutați-l să elimine gazele

Țineți copilul ridicat atunci când îl hrăniți, nu orizontal, și puneți-l să eructeze frecvent. Atunci când îl hrăniți cu biberonul, ajutați-l să eructeze după fiecare 30 ml și încercați mai multe suzete. Unele sunt special concepute pentru a reduce cantitatea de aer înghițită de copil.

Nu lăsați copilul să sugă dintr-un biberon gol; îl poate face să înghită aer, făcând ca stomacul său să se umple cu gaze. Din același motiv, nu vă lăsați copilul să sugă printr-o suzetă care are orificiul prea mare. Deși aerul din sistemul digestiv nu este motivul pentru care apar colicile, și asta poate să-l facă să plângă.

Conjunctivita, sau ochiul roșu, poate produce mâncărime, poate fi dureroasă și poate să vă dea senzația permanentă de nisip în ochi. Și pe lângă toate acestea, nu are un aspect prea plăcut. Și cam ce ar trebui să faceți atunci? Începeți prin a cere ajutorul doctorului dumneavoastră. Dacă aveți o infecție bacteriană, s-ar putea să vi se prescrie picături de antibiotice pentru ochi, care vor grăbi procesul de vindecare și vor scurta perioada de contaminare. Între timp, puteți să luați câteva măsuri pentru a ameliora mâncărimea și pentru a împiedica formarea de cruste.

Remedii pline ochi

- **Compresele calde sau reci** pot fi de ajutor. Dacă aveți o secreție oculară abundentă, înmuiați o bucată de material textil în apă călduță și folosiți-o pe post de compresă pentru a preveni ca această secreție lipicioasă să se usuce pe gene. Folosiți o compresă rece (de exemplu apă cu gheață) pentru a reduce inflamația și mâncărimea, în special atunci când conjunctivita este cauzată de alergie. Încercați-le pe oricare – sau pe amândouă – timp de cinci minute, de trei sau patru ori pe zi. Folosiți de fiecare dată o compresă curată.
- Ștergeți secrețiile și crustele cu o bucată de vată de bumbac umezită într-o soluție preparată dintr-o parte **șampon pentru copii** la zece părți de apă caldă. Apa caldă înmoaie crustele, iar șamponul curăță zona în care genele se inserează pe pleoape.
- Folosiți o soluție pentru ochi preparată din **apă ușor sărată**. Aduceți jumătate de litru de apă la punctul de fierbere, adăugați o linguriță de sare și lăsați-o să fiarbă la foc mic timp de cel puțin 15 minute. Lăsați soluția să se răcească. Folosiți o sticluță sterilă de picături pentru a aplica soluția. După fiecare tratament, sterilizați picurătorul sau baia de ochi în apă fiartă.
- Un lichid de spălat pe ochi pe bază de **goldenseal** (*Hydrastis canadensis*) poate ajuta în lupta împotriva infecției. Goldenseal conține un compus numit berberină care are proprietăți antibacteriene. Pentru a prepara soluția, puneți o linguriță de plantă uscată în apă fiartă timp de 10 minute, strecurați și lăsați să se răcească. Aplicați folosind o sticluță de picături sterilă, de trei ori pe zi.

Pregătiți-vă ochii pentru somn

- Dacă medicul dumneavoastră v-a prescris **picături** sau unguent cu antibiotice sau corticosteroizi, folosiți-le în fiecare seară înainte de a vă

Ce este în neregulă

Atunci când ochii sunt roșii, iritați și pleoapele lipite între ele cu o secreție vâscoasă, aveți probabil conjunctivită. Aceasta este o inflamație a conjunctivei, membrana transparentă care căptușește partea internă a pleoapelor. Cunoscută popular ca „ochiul roșu", conjunctivita este de obicei cauzată de o infecție bacteriană sau virală sau de o reacție alergică la polen, cosmetice, soluție de curățat lentilele de contact sau alte astfel de substanțe. În funcție de tip, conjunctivita se poate manifesta prin senzația de arsură la nivelul ochiului, iritație, secreție intensă și sensibilitate la lumină. O secreție lipicioasă vă lipește pleoapele și genele în timpul somnului.

Ar trebui să-mi sun medicul?

Mergeți la medic dacă simptomele sunt severe. În timp ce cazurile minore de conjunctivită, în special cele provocate de virusuri, ar trebui să dispară de la sine în maximum o săptămână, unele forme ale acestei boli pot duce la afecțiuni severe ale ochilor. Apelați la medicul dumneavoastră cât mai curând posibil dacă vederea devine încețoșată, dacă în zona ochilor apar vezicule sau pete, dacă nu se vindecă după o săptămână sau dacă nu observați nicio îmbunătățire după trei sau patru zile de tratament consecvent. Dacă suferiți de conjunctivită bacteriană, tratamentul rapid va preveni apariția oricăror complicații.

culca pentru a vă asigura că pleoapele nu se lipesc în timpul somnului. Trebuie să aveți grijă ca vârful picurătorului sau tubului de unguent să nu atingă ochii. În caz contrar, s-ar putea să contaminați medicamentul și este posibil să vă reinfectați ochii data următoare când îl folosiți.

Calmante pentru ochii dureroși

Folosiți comprese cu **mușețel** pentru a liniști durerea de la nivelul ochilor. Puneți un plic de ceai de mușetel într-o cană cu apă călduță (nu foarte caldă) timp de două sau trei minute, stoarceți excesul de lichid din el și apoi aplicați-l pe ochiul dureros timp de zece minute. Repetați de trei sau patru ori pe zi folosind un pliculeț nou de fiecare dată. Țineți ochii închiși astfel încât lichidul din compresă să nu vă intre în ochi.

Practicanții de ayurveda, metodă de medicină tradițională indiană, tratează conjunctivita folosind frunze proaspete de **coriandru**. Amestecați într-un blender 100 ml de apă cu o mână de frunze de coriandru. Scurgeți lichidul și aplicați pulpa pe pleoapele închise. Lăsați câteva minute, apoi ștergeți amestecul înainte de a deschide ochii.

Un alt tratament din medicina ayurvedică indiană pentru conjunctivită presupune o linguriță de semințe de **coriandru** într-o cană cu apă clocotită pentru cel puțin 15 minute. Strecurați, răciți și folosiți apa pentru a vă spăla pe ochi. Înlăturați orice exces de lichid de pe ochi înainte de a-i deschide.

Țineți infecția sub control

Pentru a evita reinfectarea, **nu vă machiați** și **nu purtați lentile de contact** până când infecția nu a dispărut complet. Când apare o

Trei forme de conjunctivită

Cele trei forme principale de conjunctivită sunt: virală, bacteriană și alergică. Există unele simptome asemănătoare, dar un medic poate face diferența între ele:

VIRALĂ
- Infecția debutează de obicei la unul dintre ochi, dar poate să se extindă și la celălalt
- Secreție apoasă
- Iritație/roșeață

BACTERIANĂ
- De obicei, afectează doar un singur ochi, dar se poate extinde și la celălalt
- Iritație, roșeață și/sau senzația de nisip în ochi
- Secreție abundentă

ALERGICĂ
- Afectează, în general, ambii ochi
- Senzație de mâncărime și umiditate a ochilor
- Pleoape inflamate

infecție, renunțați la fardurile pe care le foloseați.

- **Încercați să nu vă atingeți ochii.** Dacă se întâmplă să îi atingeți din greșeală, spălați-vă pe mâini cu săpun și apă, apoi uscați-vă folosind un prosop de hârtie sau cu un uscător cu aer cald în loc să utilizați un prosop normal.
- Dacă aveți un corp străin în ochi, folosiți **câte un șervețel** pentru fiecare ochi. Aruncați imediat șervețelele într-o pungă de plastic și spălați-vă pe mâini. Atunci când trebuie să aruncați punga de plastic, faceți acest lucru dumneavoastră înșivă și spălați-vă pe mâini după aceea.
- Purtați mereu cu dumneavoastră o sticluță cu **gel antibacterian pentru mâini** și utilizați-l des.
- Dacă folosiți **lentile de contact**, nu le purtați când aveți conjunctivită și sterilizați-le corect înainte de a le refolosi când problema s-a rezolvat. Spălați-vă întotdeauna pe mâini atunci când puneți sau scoateți lentilele. Nu curățați absolut niciodată o lentilă folosind salivă.
- Spălați prosopul, pătura și fața de pernă în fiecare zi cu **mașina de spălat** pentru a preveni reinfectarea ochiului bolnav cu aceeași bacterie sau virus sau extinderea afecțiunii la celălalt ochi. (De asemenea, alte persoane s-ar putea să se infecteze dacă folosesc aceeași pătură sau prosop.)
- **Lăsați pe altcineva să facă patul.** Puteți contamina așternuturile chiar dacă doar le atingeți.
- Dacă aveți copii cu conjunctivită care sunt prea mici pentru a nu își atinge ochii și a se spăla frecvent pe mâini, atunci ei ar trebui să nu meargă la școală în această perioadă. Marea majoritate a grădinițelor și centrelor de îngrijire pe timp de zi a copiilor nu vor accepta un copil cu simptome de conjunctivită.

Dacă aveți conjunctivită alergică...

- Dacă aveți prurit ocular și o secreție cleioasă, conjunctivita s-ar putea să fie rezultatul unei alergii. Încercați un medicament antihistaminic cu administrare orală pentru a ameliora pruritul și inflamația.
- Evitați orice lucru care ar putea să provoace această reacție – fie că este vorba de polen, animale sau produse cosmetice. Cauza s-ar putea să fie un animal adus în casă, un alt tip de machiaj sau un șampon diferit.
- Pentru combaterea inflamației cauzate de alergie, încercați o combinație de vitamina C și quercetină. Luați 1 000 mg de vitamina C pe zi în mai multe doze, împreună cu 1 500 mg de quercetină. Această substanță face parte dintr-o grupă de nutrimente numită bioflavonoide – derivați din fructe și legume – care au proprietăți antiinflamatorii.

De evitat!

Unii specialiști în tratamentul cu plante recomandă silur (*Euphrasia officinalis*) pentru tratarea conjunctivitei, bazându-se pe folosirea acesteia de către nativii americani pentru ameliorarea afecțiunilor oculare. Cu toate acestea, studiile recente au arătat că silurul poate chiar să provoace lăcrimare excesivă, prurit și roșeață dacă intră în contact cu ochii. Valoarea sa terapeutică nu a fost niciodată demonstrată.

Știați că...?

În mod normal, lacrimile conțin și ele substanțe antibacteriene, motiv pentru care marea majoritate a infecțiilor de la nivelul ochilor sunt autolimitate.

Probabil că primul gând care vă trece prin minte atunci când vine vorba despre această problemă este să luați un laxativ. Dar există foarte mari șanse să nu aveți nevoie de niciunul. Cea mai bună metodă de a reveni la normal este să mâncați pur si simplu mai multe fibre – 20-35 de grame pe zi. Acestea absorb apa și fac scaunul mai moale și mai voluminos, fapt ce accelerează procesul digestiei în organismul dumneavoastră. Pentru a putea face față acestei cantități de fibre, organismul dumneavoastră are nevoie și de lichide. Și nu trebuie să uitați nici de exercițiile fizice, care pot fi de asemenea de ajutor pentru a pune lucrurile în mișcare. Respectați toate acestea și lucrurile vor reveni la normal încă o dată.

Ce este în neregulă

Auziți chemarea naturii și doriți să îi dați curs – cu disperare. Dar organismul nu vrea să răspundă – sau atunci când totuși o face, scaunul este dur, uscat și dificil de eliminat. De cele mai multe ori este vorba de un deficit de fibre sau de apă. O altă cauză frecventă este ignorarea nevoii de a merge la toaletă sau faptul că sunteți prea ocupat pentru a o face, în special dacă dimineața vă grăbiți să plecați de acasă așa că mai bine vă treziți cu 10 minute mai devreme. Constipația ar putea avea ca motiv și lipsa de exerciții fizice, folosirea prea frecventă a laxativelor, hipotiroidismul, diabetul zaharat, depresia, sindromul de colon iritabil sau anumite medicamente.

Reparați cu fibre

Începeți ziua cu un castron de tărâțe de cereale bogate în fibre. Unele sortimente conțin chiar și 15 g de fibre insolubile pe porție. Acest tip de fibre adaugă volum bolului alimentar, determinând înaintarea lui mai rapidă în intestin. Sfat: dacă nu sunteți obișnuit să consumați multe fibre, începeți cu porții mai mici – să zicem jumătate tărâțe și jumătate fulgi de porumb, servite cu lapte degresat sau iaurt cu conținut mic de grăsime – și creșteți treptat cantitatea. În caz contrar, s-ar putea să suferiți de balonare, flatulență și crampe.

Faceți-vă o rezervă de **fasole uscată**, **prune**, **pere**, **smochine**, **ovăz** și **nuci**. Toate acestea sunt surse bune de fibre solubile, care se transformă în gel în intestin și ajută la înmuierea scaunului.

Amestecați o linguriță sau două de semințe pisate de **psyllium** (Ispaghula) într-o cană cu apă caldă. Lăsați să se infuzeze timp de două ore, adăugați lămâie și miere după gust, apoi beți. Psyllium conferă volum și este principalul ingredient din multe laxative ce pot fi cumpărate direct din farmacii. Veți găsi semințele acestei plante în multe dintre farmacii și magazine de produse naturiste. Puteți folosi și semințe de in.

Semințele de in au un conținut bogat de fibre și de acizi grași omega-3, ale căror efecte benefice pentru inimă și sistemul circulator au fost demonstrate. Luați o lingură de semințe pisate, care pot fi cumpărate de la magazine de produse naturiste, de două sau trei ori pe zi. Unora le place gustul semințelor de in (se aseamănă într-o anumită măsură cu gustul nucilor). Dacă nu este și cazul dumneavoastră, puteți să le adăugați în castronul de cereale pe care le mâncați

dimineața sau într-un cocktail de fructe. Puteți, de asemenea, să le măcinați într-o râșniță, să le țineți în frigider și să adăugați jumătate de linguriță într-un pahar cu suc de portocale.

- Pe măsură ce mariți cantitatea de fibre consumate, asigurați-vă că beți suficientă **apă** – cel puțin opt pahare de câte 250 ml pe zi. Fibrele sunt extrem de absorbante și dacă nu consumați suficientă apă, scaunele ar putea deveni de mici dimensiuni, tari și greu de eliminat.

Beți o băutură caldă pentru a vă mai relaxa

- Beți o ceașcă de cafea dimineața. Dacă vă place cafeaua, s-ar putea să fi descoperit deja că o cană consumată dimineața are un efect de eliberare a tractului digestiv, prin stimularea colonului. Trebuie, însă, să nu consumați nici prea multă – **cofeina** este și un diuretic și va elimina lichidele din organism.
- Dacă nu vă place cafeaua, încercați să consumați dimineața o altă **băutură caldă**. Ceaiul de plante sau decofeinizat sau o cană de apă caldă cu puțin suc lămâie sau miere ar putea avea de asemenea un efect stimulator asupra intestinului (sucul de lămâie este un laxativ natural).
- **Ceaiul de păpădie**, care are un efect laxativ ușor, ar putea ajuta de asemenea mișcările intestinale să revină la normal. Folosiți o linguriță de rădăcină uscată la o cană cu apă fiartă și consumați câte o cană de trei ori pe zi. Puteți găsi rădăcină uscată de păpădie la magazinele de produse naturiste.

Fructele ridate pun lucrurile în mișcare

- Obișnuita **prună** este unul dintre cele mai vechi remedii casnice pentru constipație. Acest fruct este bogat în fibre (aproximativ un gram în fiecare prună). De asemenea, prunele conțin un compus denumit dihidroxifenil isatin, care stimulează contracțiile intestinale ce vă fac să mergeți la toaletă.
- Dacă nu vă plac prunele, încercați să ronțăiți câteva **stafide**. Acestea, la rândul lor, au un conținut bogat în fibre și conțin și acid tartaric,

Ar trebui să-mi sun medicul?

Deși poate fi deranjantă, constipația nu este în general gravă. Cu toate acestea, poate să fie semnul unei probleme mai serioase cum ar fi cancerul colorectal sau obstrucția intestinală. Mergeți la medic dacă durează de mai bine de două săptămâni sau dacă vedeți în scaun urme de sânge, este însoțită de febră, durere abdominală severă, pierdere în greutate, sau în cazul în care constipația alternează cu perioade de diaree. Dacă ați început să luați de curând un nou medicament care s-ar părea să fie cauza constipației trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră. Antihistaminicele, diureticele, medicamentele hipotensive, codeina și unele analgezice pe bază de morfină, unele tranchilizante, anumite antidepresive și antiacide care conțin calciu sau aluminiu pot să provoace constipație.

Constipația – realitate sau iluzie?

Lumea publicității ar dori să ne facă să credem că eliminarea zilnică a fecalelor este simbolul unei sănătăți perfecte. Medicii spun că acest lucru nu este adevărat. Mulți dintre noi au ceea ce medicii numesc „constipație percepută" – adică noi credem că suntem constipați, dar organismul nu este de aceeași părere. Oamenii au ritmuri diferite ale metabolismului și este la fel de sănătos (pentru unii) să aibă scaun o dată la trei zile cum este pentru altcineva să aibă de trei ori pe zi.

Surse de fibre

Dacă vă întrebați cum să măriți cantitatea de fibre din dietă pentru a îmbunătăți funcționarea sistemului digestiv, iată câteva alimente care conțin fibre solubile și insolubile.

Aliment	Mărimea porției	Grame de fibre	Aliment	Mărimea porției	Grame de fibre
Tărâțe de cereale	1 castron	15	Muesli	1 castron (90 g)	8
Fulgi de tărâțe	1 castron	8	Grâu măcinat	2	4,5
Pâine integrală	2 felii	5	Hummus	60 g	2
Zmeură	15	6	Alune	25 g	2
Linte fiartă	150 g	3	Prune uscate	8	4
Mure	15	5	Caise uscate	8	10
Fasole gătită	200 g (conservă)	13	Curmale	9	2
Smochine uscate	2	5	Mere	1	2
Spaghete din făină			Pere (cu coajă)	1	4
integrală fierte	150 g	6	Banane	1	1,5
Fasole roșie			Terci de ovăz	1 castron	2
conservă	100 g	7	Varză de Bruxelles	10	3

care are efect laxativ. Într-un studiu în care subiecții au consumat o pungă mică de stafide pe zi, doctorii au demonstrat că timpul necesar hranei digerate să treacă prin intestin s-a redus cu 50%.

Ridicați-vă și plecați

Faceți **exerciții fizice** în mod regulat. S-a demonstrat că plimbarea de dimineață este un lucru benefic: atunci când vă mișcați corpul, ajutați și mâncarea să înainteze mai rapid prin tractul digestiv. Încercați să faceți zilnic cel puțin o plimbare.

Aplicați presiune

Cei care practică **presopunctura** spun că această tehnică poate ajuta la stimularea digestiei și implicit a intestinelor. Folosindu-vă degetul mare și arătătorul aplicați presiune pe zona dintre degetul mare și arătător de la cealaltă mână. Faceți acest lucru timp de două minute zilnic atât timp cât sunteți constipați. (*Atenție!* Această tehnică nu trebuie folosită în timpul sarcinii.)

Ultima măsură

Planta *Cascara sagrada* este atât de eficientă, încât se regăsește în compoziția mai multor laxative eliberate fără rețetă. Este cunoscută

ca un „laxativ stimulant" deoarece stimulează tractul intestinal. Planta există sub mai multe forme și pentru că este atât de puternică și interacționează cu numeroase medicamente, ar trebui să fie folosită doar sub supravegherea medicului. În orice caz, nu luați mai mult de opt până la zece zile deoarece vă poate face să pierdeți apă, potasiu și sare și, în urma folosirii regulate, creează dependență (*Atenție!* Nu o folosiți dacă aveți o altă afecțiune abdominală. De asemenea, *Cascara* nu trebuie utilizată de femeile gravide sau de copii.)

- Dacă orice alt remediu nu dă rezultate, încercați „mama" tuturor laxativelor naturale, **Senna**. Ar trebui să își facă efectul în aproximativ opt ore. Luați 20-40 de picături de tinctură seara, dar nu trebuie folosită ca remediu pe termen lung. Atunci când este utilizat în mod repetat, poate produce crampe și diaree. Așa cum se întâmplă și în cazul plantei *Cascara sagrada*, folosirea pe termen lung poate da dependență.
- Pentru o alternativă ceva mai blândă, folosiți un supozitor cu glicerol, care poate fi achiziționat din orice farmacie. Din nou, nu este bine să vă bazați pe această metodă mereu pentru a trece peste un episod de constipație deoarece vă puteți agrava starea.

Sfaturi de final

- **Nu ignorați niciodată chemarea naturii.** Dacă o faceți, atunci este ca și cum ați dori constipația.
- **Nu încercați niciodată să forțați.** S-ar putea să ajungeți să suferiți de hemoroizi sau fisuri anale. Acestea nu doar vă dau durere, dar și agravează constipația pentru că îngustează orificiul anal. De asemenea, forțatul pe toaletă vă poate afecta inima: reduce pulsul și mărește tensiunea arterială, putând chiar să provoace un infarct miocardic.